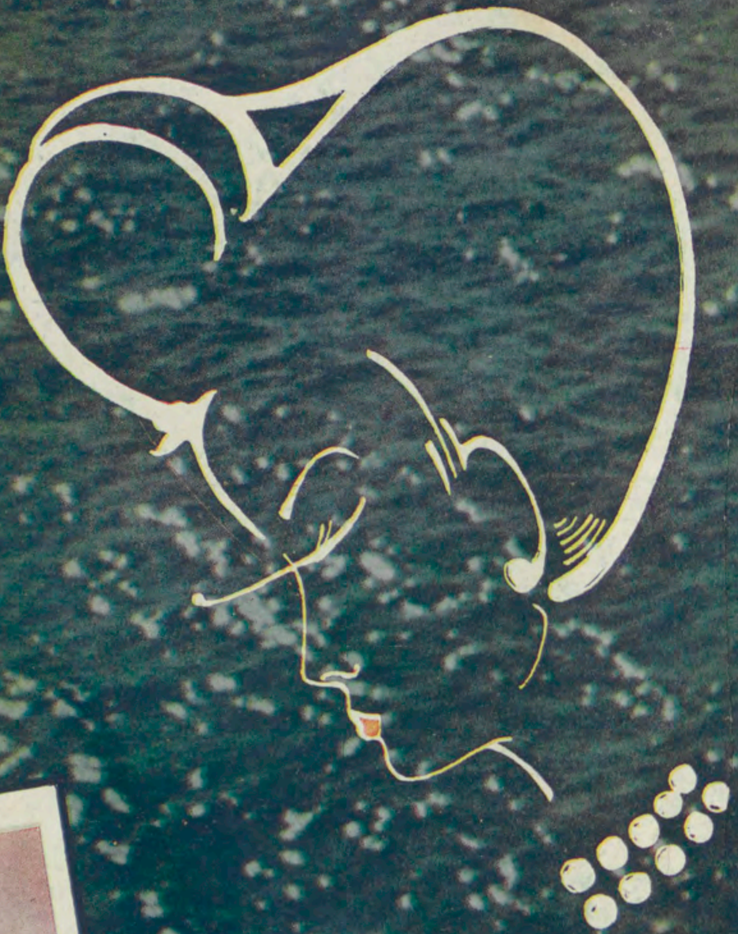
بنت النيل





دريه شفيق

عشك الجميل



هو وطنك الصغير — وقد أفتى شاعرنا شوقى أن الوطن لايعدله الخلد بما فيه من جنان ! وهذا العش لاينبغى أن نحيا فيه فقط بل يجب أن نحيا له أيضاً ، لأنه من جماله ورونقه وبهائه تستمد نفسيتنا حالتها ، فاذا هو حقاً الخلد بما فيه من جنان !

وبنت النيل تعرض لنا بين آن وآخر نماذج للبيوت الحديثة وتحاول أن تنصح فى التنظيم والترتيب وهى فى الواقع تعاون سيداتنا فيما يذهبن اليه من تنظيم لبيوتهن يحبب الأبناء والأزواج فيها فيفضلونها على القهاوى وبيوت اللهو ويعتبرونها فى ذمتهم أقرب الى الخلد بما فيه من جنان !

وقد رأت « بنت النيل » أن تقدم لسيداتنا فى هذه المرة حجرتين احداهما فسيحة ، والأخرى ضيقة ، وهذه صفة البيوت فى زماننا هذا ، إذ قلما تجد ربة البيت شقة مناسبة فى أزمة المساكن التى لم تنفرج بعد .

وقد نجد فى الشقة حجرة واسعة أو حجرتين وثلاثاً أخرى ضيقة فنحتار أيها تكون للضيوف وأيها للطعام وأيها للنوم ؟

وهذه الحيرة التى تنتج عن توزيع الأثاث يمكن التغلب عليها بسهولة ، فحجرة الضيوف التى نهتم بها كل الاهتمام يجب أن تكون فى المحل الثالث لأنها أقل الحجرات استعمالا ، وإذا أتعبنا ضيقها وأتعب ضيوفنا فذلك لوقت محدود .



أما الحجرتان اللتان يجب أن نهتم بهما فهما حجرة الطعام وحجرة النوم ، أما الأولى فيستحسن أن تكون أوسع الحجرات كما تبدو لنا فى الصورة وينبغى ألا نتعب أنفسنا فى «نخامتها» بل يستحسن أن يكون مظهرها بسيطاً .

أما حجرة النوم فلا بأس من أن توزع على حجرتين ، وقد نشرنا لك أهم مافيها من أثاث وهى أضيق حجرة فى المنزل ، مع ذلك فتبدو لنا جميلة واسعة ، ونحن ننصح بجانب ذلك أن تكون حجرة النوم أنخم واجمل ما فى البيت من حجرات ؟!...

وحدة الوادى

كل شىء ينادى بأنها وحدة طبيعية ، فطرها الله على هذه الصورة التى يعز لها الشبيه ، ثم نسجها وحيدة بين جميع الوحدات السياسـية والاجتماعية فى العالمين ، القديم والحديث .

وأحسب أن هذه الصحارى التى تبدأ من الشمال ثم تمضى قدماً إلى الجنوب على يمين ويسار ، لهى آية من آيات الانسجام الطبيعى بجانب هذا النهر العظيم الذى يشق صحارى الشمال والجنوب ، فيؤكد الروابط ويعلنها صحيحة لا مراء فيها ولا افتعال .

وقد بدا لى وأنا أراقب صور الوحدة فى أشكالها ومظاهرها المختلفة أن أعود إلى أنفسنا ، فهل نحن بجانب اللغة والجنس والدين قد برئنا فى الشكل متناسبين متناسقين ؟

وإذا لم يصدق هذا فى الكتب والقصص والروايات التى تذاع عن وحدتنا مؤيدة لها حينا منـكرة أحيانا ، فإن فى هذه الصور الثلاث بالرغم من اختلاف الثوب قد جمعت وجوهاً ثلاثة نستطيع أن نبدل ثيابها فإذا هى وجه واحد إذا ابتسم أو ابتأس ، إذا سئل أو أجاب !..

تعلن الصورة العليا أن صاحبتها من صحارى مصر الشمالية ، وليس إلا ثيابها دليلاً على هذا الإعلان ، فهو ثوب وطنى لا ينـكر أن هذه الابتسامة على هاتين الشفتين يمكن ان تنتقل إلى الصورتين الأخيرتين مع تبديل قليل فى الثوب أو المظهر الخارجى فتصبح كلتا هما من صحارى مصر الشمالية .

وتعلن الصورة الوسطى أن الحضارة المصرية الحديثة تستغرقها ، من حيث المظهر والشكل ، أما موضوع صاحبة الصـورة فهو هو ما رأيناه فى الصورة الأولى أو الثالثة ، وهى من سـكان القاهرة أو المدن ، إذا ابتسمت ظننت ان الابتسامة لهذه البدوية الحسناء ، وإذا نظرت إلى عينيها خلتهما عينى البدوية أو السودانية السمراء .

ترى أى فارق بين البدوية أو السودانية أو القاهرية وكلهن فى الحسن والروح سواء ، إن عيونهن واحدة وبالعين تعرف مواطن الأحياء ، إن وجوههن واحدة وإن لعبت بالبدوية والسودانية شمس الشمال والجنوب ، وهى تنطق بحرارة وقوة أن الله برأها فى قالب واحد لا يحتمل المناقشة أو التدليل على وحدة الطبيعة والأشياء ..

إننا نعيش فى مزاج واحد ، وسائلنا فى تناول الحياة واحدة مع اختلاف يسير فى المظهر لا فى الجوهر ، حتى أحزاننا وأفراحنا مع تفاوتهـا فى البيد والحضر صورة واحدة تنطق بما بيننا من اتفاق الصور ..

هذه هى وحدتنا كما لاحظتها وكما ايدتنى فيهـا هذه الصور الثلاث ، وأحسب أن كل شىء فى الحياة قد يستطيع الإنسان أن يكابر فيه إلا أن ينكر على أصحاب الرحم ما بينهم من رحم .

درية شفيق





أيام الأجازة



الأجازة حق وإن كانت الحكومة تراها منحة، وهى حق عند العامل والصانع فى كل بلد متمدين، وهى حق جدير بالنظر والالتفات إذا كنا نريد سيداتنا وآنساتنا على ما نحب لهن من صحة وعافية وجمال .

والإجازة للأم ترويض للجسم والنفس معاً، وللزوجة فترة من هدوء الأعصاب والتغيير الواجب فى حياتنا الرتيبة ، وهى للفتاة العادية مدرسة وتعليم، لأن الإجازة تقضى فى غير المكان الذى اعتدنا أن نعيش فيه ، وكل شىء فى خلالها نراه جديدا علينا، وفى ذلك فائدة للنفس والمزاج وفائدة للعقل المجهد بالمدرسة أو المتعب بشؤن البيت .

* * *

والأصل فى الإجازة — فى مصر خاصة — أن تكون فى الصيف ، لأن الصيف فى مدن كالقاهرة أوطنطا أو بنى سويف مثلاً — وإن كان محتملاً — إلا أنه ثقيل فى شهرين من شهور الصيف وهما شهر يوليو وأغسطس ، ولا بد لكل قادر أن ينتهز الفرصة ويفكر فى إجازة فى أثناء هذين الشهرين.

وإذا فكر المصريون فى إجازة فلابد من التغيير، أقصد أنه لا فائدة من إجازة تقضى فى نفس المدينة أو فى نفس البيت ، لأن فترة الراحة نوع من الفلسفة ، والفلسفة لا تحب الحياة العادية ولا تقبل استقرار الأوضاع ، فلا بد إذن من بلد آخر ومكان آخر ، فأين يكون البلد وأين يكون المكان .

أما أن الريف مكان صالح لإجازة الصيف ، فقد ذكرنا أكثر من مرة فى « بنت النيل » وكأننا نؤذن فى (مالطه) إذ أن أحداً من ذوى اليسار، أى من أولئك الذين يملكون الريف بخيراته لم يفكر قط فى قضاء إجازته هناك أللهم إلا سحابة نهار يقضيه فيه لحساب المحاصيل وحمل بعض الطيور فى العودة بامربة الجيب أو الباكار ! . . .



ولم يبق أمامنا إلا البحر ، لم يبق أمامنا إلا الأسكندرية المدينة الصاخبة التى يحتضنها البحر ، أو بور سعيد أو رأس البر حيث يسود الهدوء ويسمو الجمال ، فإلى هذه الشواطىء وإلى أمثالها يجب أن يتجه تفكيرنا ، فليس لنا مخرج من أثقال الصيف إلا شواطىء البحر ، حيث لا توجد فى مصر شلال أو جبال كما هى الحال فى مصايف البلاد فى أوروبا . . .

ويجب أن تعرفى كيف تستفيدين من أجازتك الصيفية لكى تعودى منها وأنت على أحسن ما تكونين من الصحة والنشاط . لاتبدئى من أول يوم نزهاتك بل حاولى أن تستريحى يوماً كاملا من عناء السفر . نامى مبكرة واستيقظى مبكرة ليعود اليك نشاطك .

وإذا كنت تمارسين الألعاب الرياضية فلا تأكلى بعد القيام بها مباشرة بل استريحى على الأقل ربع ساعة .

هل أنت ذاهبة إلى ساحل البحر ؟ إعلمى إذن أن أنسب ميعاد للنزول إلى البحر هو الساعة العاشرة صباحاً . وإذا كنت لا تعرفين السباحة لا تقفى جامدة فى الماء بل حاولى أن تلعبى بالكرة المائية أو بأية لعبة مائية أخرى لأن عدم الحركة فى الماء من شأنه أن يجلب اليك القشعريرة . لا تمكثى فى الماء أكثر من نصف ساعة . ثم اخرجى واستلقى على الرمال لتأخذى حمام الشمس . إن الشمس تقتل الجراثيم وتقوى العظام ولكن إعلمى أيضاً أن لها مضارها فاحترسى إذن من ضربات الشمس وحروقها لا تتمددى على الرمال ووجهك إلى أسفل لأن ذلك يعطل حركة تنفسك .

وإذا ما انتهيت من حمام الشمس اذهبى إلى الكابين واجلسى على كرسى (سفرى) وخذى قصة واقرئيها لا تجهدى نفسك فى مطالعات تحتاج إلى تفكير عميق .

دقت الآن الساعة الواحدة والنصف . ها أنت قد عدت من البلاج . استريحى قليلاً ثم تناولى طعام الغداء . اختارى من المأكولات خفيفاً على المعدة ومغذياً للجسم .

وإذا ما انتهيت من تناول غذائك إذهبى إلى سريرك واستلقى عليه لمدة ساعة . إن نوم القيلولة مفيد جداً للجسم الذى أرهق بالأعمال طوال السنة . وان السيدة التى تشكو نحافتها لا بد أن تشعر بالفائدة التى سوف تعود عليها من نوم بعد الظهر . ولست فى حاجة إلى القول بأن صحة الأطفال تتحسن كثيراً إذا ما تعودوا النوم بعد الظهر على الأقل فى أثناء عطلتهم الصيفية .

وقد سمعت سيدة تقول « إنى أكره نوم بعد الظهر لما يجلبه من الوخم » ، وهذا نصف الحق . ولكن بشىء من قوة الإرادة وحسن التصرف يمكنك القضاء على ما تشكين منه . إذا ما استيقظت من نومك لا تتركى سريرك فى الحال . افتحى عينيك وامكثى فى السرير بدون حراك لبعض دقائق . استنشقى الهواء عدة مرات قبل أن تقفى على قدميك خذى بعد ذلك فنجان شاى أو اشربى كوب ماء بارد فانهما يساعدان على إنعاشك .

وقد سألتنا بعض القارئات : « هل نستطيع النزول إلى البحر بعد الغذاء ؟ » الجواب على هذا السؤال معروف : إن الاستحمام بعد الأكل يسبب عسراً فى الهضم ومعظم حوادث الغرق يكون سببها السباحة بعد الأكل مباشرة . لاتنزلى إذن إلى البحر إلا بعد الانتهاء من تناول الغذاء بثلاث ساعات .

الساعة الآن الخامسة بعد الظهر . إنه أنسب وقت للقيام ببعض الألعاب الرياضية المفيدة من جرى وقفز ونط حبل . ولكن إعلمى أن الارهاق مضر بالصحة للغاية . لا تحملى نفسك أكثر مما تحتمل خاصة إذا كنت ضعيفة .

والآن بعد ساعة من التعريض عودى إلى منزلك وانظرى إلى وجهك فى المرآة . أنت تلاحظين أن لون شعرك قد تغير بفعل حرارة الشمس وماء البحر . اشطفى شعرك بماء دافىء أذيب فيه قليل من البوراكس ثم اشطفيه مرة أخرى بماء فيه ورق اللوز .

وقد يحدث أحياناً أن يسيل الدم من أنفك بسبب الحر . ولعلاج ذلك اجلسى وألقى برأسك إلى الخلف بعد أن تسنديها بمخدة . لا تتحركى . امسحى داخل أنفك بعود ملفوف عليه قطنة مغموسة بمحلول الأنتيبيرين (Antipyrine) .

وإذا أصبت بلسعة بعوضة اغمسى قطنة بالأثير وامسحى موضع اللسعة .

هذه بعض نصائحنا الصيفية نرجو أن تتبعيها بحذافيرها حتى تأتى ثمارها . ولا تنسى أنك أخذت أجازتك للراحة والاستجمام لا للسهر وإرهاق الأعصاب والجسم بلعب الميسر . أنت فى حاجة إلى الراحة فاعرفى كيف تستفيدين منها الفائدة التامة حتى تعودى إلى منزلك أو إلى عملك بعد فصل الصيف وأنت ممتلئة صحة ونشاطاً .

المرأة المراكشية



مراكش بلاد شقيقة عرفها المسلمون فى التاريخ وعرفتها البلاد العربية من الكفاح الدامى الذى كان بين زعيم من زعمائها وبين الفرنسيين والأسبان ، نقصد الأمير عبد الكريم وقصد الثورة التى قام بها هذا الزعيم فى سبيل حرية واستقلال بلاده .

وتعتبر مراكش بالرغم من التقاليد الأوروبية التى فرضها المستعمرون على حضرها وريفها من أشد البلاد العربية تحفظاً وتمسكا بالتقاليد ، وقد امتنعت مراكش على الآداب الأوروبية خلال القرن التاسع عشر كله ولم تدخل هذه الآداب إلى جنبات هذا الشطر العربى الأصيل إلا ابتداء من سنة ١٩١٢ وبالرغم من المظاهر البراقة التى تعيش فى أحضانها أوروبا والتى من شأنها أن تفتن الشرق ببهجتها ورونقها فأنها لم تؤثر قط على ظروف الحياة التى يحياها المراكشيون فقد أبوا مهما تكن الظروف أن يتأثروا بها ويلقوا بعاداتهم وتقاليدهم جانباً ، فاحتفظوا بمظاهر بداوتهم وتعلقوا بحضارتهم العربية وحافظوا عليها بعنف وشدة .

والمرأة فى مراكش بالرغم من كراهيتها للمثل الأوروبية فأنها تعتبر مثلا طيباً للمرأة العربية فهى ربة لمنزل من الطراز الأول وأم حريصة على تربية أبنائها وتنشئتهم تنشئة صالحة ، ولها مكانة ممتازة فى حياة الأسرة بين الكهول والشباب .

والمرأة المراكشية سيدة متحجبة لم توافق بعد على التخلص من الحجاب بل تحتفظ به وتحرص عليه حرصاً شديداً لأنه عندها حصانة لها ولجمالها وصورة حية لأمها وجدتها ، وهى على جدارتها فى رعاية الأسرة والإشراف على شؤونها وقدرتها على تصريف جلائل الأعمال فأنها لا تساهم علانية فى الحياة العامة بل تترك هذه الشئون الرجال وحدهم وإن كان توجيهها ملحوظاً عندهم ورأيها له مكانته واعتباره فيما





يعقدون عليه أمورهم، ويرجعون إليها في دقيق الأمور وخطيرها .

والمرأة المراكشية تستمتع بكل ما خولها الإسلام من آداب وتقاليد وقوانين تجعل حقوقها مكفولة تماماً فهي تتزوج وتطلق بمحض رغبتها وليس لأحد عليها سلطان فيما يخصها من حياتها التي ضمن لها الإسلام فيها حقوقاً لا يمكن الاعتداء عليها .

والمرأة المراكشية في الريف المراكشي شديدة الشبه جداً بالمرأة المصرية في الريف المصري فهي تحيا حياة حرة لا حجاب يمنعها من مزاولة المهن التي يزاولها الرجل حذوك الرأي بالرأي ، مع أن المراكشية في ريفها تعتبر عند إخصائيي الجمال من أروع الأمثلة على الجمال العربي خاصة والجمال في معناه المطلق، فهي برونزية اللون في إشراقة تفتن سكان المدن والحضر، لا تعرف الدهون والمساحيق إذ فطرها الله على حسن خالص لا صناعة فيه ولا تزويق .

وإذا كان قصر الساقين عيباً عند النســاء فإن ذلك من ميزات المرأة المراكشية الريفية فقد برأ الله هاتين الساقين في انسجام يغري على الإعجاب ويرد معايب الساقين القصيرتين ، ويقوم على هاتين الساقين القصيرتين جسم لدن معتدل ينافس أجل الأجسام التي عرفها الغربيون والشرقيون على السواء وترتدي السيدة الريفية ملابس بسيطة تناسب الريف وهدوءه .

أما السيدة الموسرة في الحواضر والمدن فلها في حياتها متاع شديد الشبه جداً بما تستمتع به سيدة التاريخ العربية فثيابها غاية في الأبهة مصنوعة من الدمقس والحرير فيها لمعة ، وبعضها شفاف ملفت للنظر وإن كانت ألوانها مناسبة للقدود الرشيقة التي ترتديها .



ومراكش التي نعرض لقرائنا بعض حياتها ليست بلاداً جاهلة أو متجاهلة ففيها نخبة منتقاة من الرجال الواعين يفكرون تفكيراً صادقاً في تقدم بلادهم ويعملون على تبوئها المكان اللائق بها بين الأمم ، فقد أثر عن حضرة صاحب العظمة سلطان مراكش الحالي أنه من أشد الحكام العرب تحمساً للعلم والتعليم ، وهو يتحسس مظاهر التقدم وأصوله في بلاده فيقوي نزعات هذا التقدم بما يسبغه على القائمين به من ألوان التأييد والتشجيع فعندهم صحــافة للنشاط النسائي فيها مكان ملحوظ فقد بدأت حركة تحرير نسائية واسعة النطاق تحت إشراف الأميرة عائشة كبرى كريمات عظمة السلطان . . .

الفطام

للدكتور نور الدين طراف

من المشاكل التي تصادف الأمهات والتي تحتاج منهن لعناية واهتمام مشكلة فطام الطفل أو انتقاله من التغذية بواسطة لبن الأم إلى التغذية بواسطة أغذية من الخارج .

فالطفل بعد الولادة يتغذى من اللبن الذي يفرزه ثدي الأم . ولقد كانت فترة الرضاعة من الثدي تستمر قديماً لمدة طويلة ربما قاربت الثلاث سنوات . ولكن بالمشاهدة والتجربة ثبت أن لبن الأم لا يكفي وحده في امداد الطفل بالعناصر اللازمة لنموه نمواً طبيعياً بعد الشهر السادس من عمره . فبعد هذا التاريخ يجب أن يبدأ في امداد الطفل بغذاء خارجي ويكون هذا بدء الشروع في فطام الطفل .

والفطام لا يجب أن يبدأ به دفعة واحدة أي أن الطفل لا يجب أن يحال بينه وبين الثدي مرة واحدة ودون تدرج . ففي الشهر السادس عادة يتناول رضعاته على ست دفعات أي كل ثلاث ساعات مرة .

ففي الشهر السادس يبدأ بأن بأن نستبدل أحدى الرضعات الست ولتكن رضعة الساعة الثانية عشرة بغذاء مكون من فنجالين متوسطين من اللبن مع إضافة فنجالين مساويين من ماء مغلى وملعقة صغيرة من أرز مدقوق وقليل من السكر أي بمهلبية خفيفة .

وفي الشهر السابع تستبدل رضعة أخرى بنوع آخر من الغذاء يستحسن أن يحضر بغلي ثلاث أو أربع أصناف من الخضروات المعروفة وبعض عظام اللحم لمدة طويلة ويصفى السائل ويعطى للطفل بعد إضافة قليل من الملح إليه

(البقية على صفحة ٤٢)





حلفاء الصيف

للدكتور مصطفى الديواني

١ — للصيف حلفاء فاحذروهم ولقد بدأوا في حبك مؤامراتهم في السر والعلانية ، ولقد بدأوا هجومهم الشامل الكاسح قبل كتابة هذه السطور ، فوجب علينا التحذير والإنذار قبل فوات الأوان .

٢ — ما هذه الطائرات الحقيرة ذات الأزيز القتال . إنها الذباب . يحمل على أجنحته الموت والمرض والدمار . قاوموه واطردوه من منازلكم ولا تتيحوا له الفرصة للحط على طعامكم . في أيديكم سلاح فعال ضده وهو استعمال السوائل المضادة للذباب . إنها رخيصة وهي في متناول الجميع ، هي توفر علينا عذاباً كبيراً وإذا لا قدر الله احتل المرض ركناً من حصوننا المنزلية نتيجة إهمالنا في مكافحة هذا الحليف الأكبر فان تكاليف العلاج باهظة وطريق العودة إلى بر السلامة وعر شاق فيجب ألا يكون ثمن هذه الغازات السامة الطاردة للذباب حائلا دون إستعمالها . فهي أرخص ثمنا من زجاجات العطور وأدوات الزينة

٣ — ويعتبر أسهال الصيف من أبرع قواد الحملة الصيفية لنشر الخراب والدمار فهو يعصف بالأطفال دون هوادة أو ضمير ، ومتى انعدم ضمير القائد فعلى الدنيا السلام ! وقد يكون الهجوم خاطفاً فيتجندل الطفل في ساعات أو قد يغلب عليه عنصر المراوغة فتطول المعركة أياما أو أسابيع يكتب الله بعدها النصر أو الهزيمة لأحد الطرفين وأهم عناصر المقاومة في مثل هذه الحالات أن نعالج بشدة أي عارض معوي معدي كالقيء والاسهال لأن الحالات الشديدة قد تبدو بسيطة ثم تتطور فجأة إلى الأسوء وقد مل قلمي ولساني من التحذير من الاعتماد على فكرة التسنين ورغم هذا لازالت الكثيرات من قارئات « بنت النيل » متعلقات في تشبث عجيب بهذه الفكرة الخاطئة ونصيحتي الوحيدة والأخيرة هذا الموسم هي : استفيدي أيتها الأم من تجاربي فالطبيب يرى يوميا بشاعة ما يجري على الجسر الموصل بين عالمي البقاء والفناء ، فاذا بدرت منه نصيحة فهي المحاولة المخلصة الأمينة لتجنيب مريضه ويلات لا تدركها عينه المحايدة

٤ — وبالله ماذا يضرك لو ذهبت أنت وأولادك إلى أقرب طبيب أو مكتب صحة للحقن ضد مرض التيفود ، ولماذا نمل من تكرار النصح لأولادنا بتجنب أكل الجيلاتي إلا من المحال المضمونة ، أو شراء الفواكه من الباعة السريحة وأكلها دون غسيل . أما إذا وقعت الواقعة وحدثت إصابة بالمنزل فيجب أن يكون العزل تاما لا أريد أن أرى بعد الآن منظر طفل مريض بالتيفود راقدا في فراشه وحوله خالته تشتغل بالتريكو وعمته تقرأ مجلة ووالدته تدلل أطفالها الآخرين في نفس الغرفة غير عابئة بخطر العدوى والكل يتسامرون ويتضاحكون غير شاعرين بالخطر الكامن في جو التيفود الغامض : إن لهذا المرض بروتوكولا خاصا والويل لمن لا يتبع أصوله بدقة وأمانة وقد تفاجأ بأقسى الحادثات وأنت مطمئن خالي البال ! وعند صفو الليالي يحدث الكدر .

٥ — هذه نصائح أرسلها مخلصا وما دفعني إلى سردها مرارا وتكرارا إلا ما أشاهده من تغلب رذيلة النسيان على القارىء السليم الذي يغريه تمتعه بالصحة والعافية على تناسي احتمالات القدر السيئة فاذا تعثر في أطراف الهوة السحيقة حاول التعلق بالأعشاب النامية حولها وقد يدميه شوكها حتى يأذن الله بالخلاص أو قد يسحبه معه إلى قرار سحيق .

ابنتى العزيزه ...؟!

للدكتور ابراهيم عبده

ولدتها قبل أن أتزوج !!

وأمها إيطالية حسناء ، صغيرة القد ، لدنة العود ، لعبت بلونها شمس روما فمالت إلى سمرة عميقة فاتنة ، وقد صقلتها الحياة فحملت خطوبها راضية ، وصعرت للزمن خدها فى عنف وشدة .. وكانت ابنتها (زيزى) حين حطت رحالها فى مصر سنة ١٩٣٤ مولوداً رقيقاً رشيقاً فيه بساطة الريف وملاحة الحضر ...

وقد مرضت ابنتى العزيزة منذ أسابيع مع أنى حفى بها معنى بأمرها أسقيها كل يوم حتى تشرق ، وأطعمها حتى تطفح ، وأقيم عليها الخدم يمسحونها برفق ، وأسمع لشكواها باخلاص ، وأذهب بها للطبيب إذا بكت ، وتكاد تزهق روحى وأكفر بالزمان إذا لزمت سريرها ساعة من نهار ..

لم تعجب أهلى وصحبتى ، فهم يتندرون بابنتى العزيزة ويسخرون من قدها الصغير ، مع أن الله برأها كأبيها صغيرة نحيلة ضئيلة « بنت حلال » ما فى ذلك شك ...

رأيت أن أسميها اسماً رشيقاً أنيقاً فيه عذوبة كهذه الاسماء التى تحفل بها بيوتنا ، فأبت زوجى هذا العبث خشية الناس وسخريتهم ! وراق لى أن أسميها ليلى وأدعوها « لولى » فأبت إلا أن أسميها « المعزة » فوافقت بعد إلحاح ، ولكننى أبيت أن أدعوها أمام الناس بهذا الأسم المضحك وهى أنشط من المعز وأعز جانباً وأرشق منها كما أنها أقدر على الحياة وصروفها ... فأخذت أدللها وأدعوها « زيزى »

ومن يدرى إلى أى شىء يرد هذا التدليل فقد يكون اسمها الأصيل عند الغريب زينب أو زينات مثلا؟!

قالوا وقد اشتد بها المرض : بعها يا أخى واشتر أخرى ! إن بالباب من يعرض مائة جنيه ، فكن نهازاً للفرص ولا تنس أنك تبيع ميتاً بهذه الجنيهات المائة ، وإن فى سوق النخاسة لألف عروس تستطيع أن تشتريها ... بع « معزتك » هذه فهى لم تعد صالحة مهما تطعمها من جوع ، فأبيت أن أنصت لصوت « الجاهلية الأولى » وأبيت على نفسى أن أسمع لهذه الفئة من دعاة السوء ، فأن ابنتى غالية عندى وإن رخص ثمنها عند الناس ، وإن قلبى لا يطاوعنى على بيعها وهى حمالة الأسى فى السنوات العجاف ! وهى شريكة أخرى لحياتى وكان وجهها صبوحاً وريحها خفيفاً وقدمها تحمل الخير العميم !..

ذهبت بها إلى الطبيب ، فقال : ننظف أحشاءها ونرمم مفاصلها ونبدل أسنانها ونغير يديها وقدميها ثم ندخلها فى ثوب قشيب ! وسنحرمك من إشراقتها ثلاثة أسابيع ثم نردها إليك وقد ملكت السلامة والعافية ، واحذر أن تتبرم إذا افتقدتها فأنها لجديرة بعطفك ، وإنها لأصيلة حين احتملت اثقالك وهضمت آلك وقبلت صحبة خلانك فاحتمل فى سبيل صحتها متاعب الطريق ورذائل الرفيق ..!

إيه يا ابنتى العزيزة رد الله غربتك وشفى علتك ، فقد ثقلت على صدرى علل الطريق ، وأنا مقيم في حر الشمس أو برد الليل أستعطف السائق عند الدرجة الأولى وأستجدى « السكومسرى » عند الدرجة الثانية ، ثم أعود بالخفين وقد أصبح لحنين نظير ومثيل !؟

إيه يا ابنتى العزيزة ! كان ينبغى أن تمرضى حتى يمتحننى الله مع من يمتحن من هذه الملايين ، ويعلمنى الصبر ، ويرينى الحشر فى وضح النهار أو فى غسق الليل ...

كان ينبغى أن تمرض حتى أعود إلى صباى فأسابق الريح لأركب مع الراكبين ، وأشعر بالنصر الصغير حين أجد مكاناً فى السيارات العامة واقفاً أو قاعداً ، فأن فيها يستوى الوقوف والقعود !

إيه يا « معزتى » الصغيرة الضئيلة ! إنهم ليتجنون عليك ويسخرون منك ويتندرون بك حين يرونك تسابقين ألوان السيارات الأخرى التى لا تزيد عنك إلا طولاً أو عرضاً ولا تختلف معك إلا بأثمانها الضخمة ومظاهرها الفاتنة ، ولا تنافسك أبداً فى أصلك ومعدنك !

إيه يا سيارتى العزيزة ! رد الله غربتك وشفى علتك ، فأنك عندى كولدي ، وقد حرمت فى البنوة الإناث ، فلتكونى رغم أنوف الساخرين « بنتى الصغيرة » ذات الوجه الصبوح والريح الخفيف والقدم التى تحمل الخير العميم !...



أصدقاء بنت النيل

حضر إلى مصر منذ أسبوعين المسيو إبرفييه محرر مجلة « الفيجارو » بباريس وزار إدارة مجلة « بنت النيل » التي رحبت بالمسيو إبرفييه ترحيباً مزدوجاً ، فهو أولا صحفي ممتاز له مكانته في عالم الصحافة الفرنسية ، ثم هو إلى جانب ذلك يعيش في جو من الشعر الصحفي — إن صح التعبير — وذلك أنه متزوج صحفية لها في تاريخ الصحافة الفرنسية مكانة ملحوظة واعتبار موفور ، فلقد كانت محررة أكبر المجلات النسائية في العالم قبل الحرب ونقصد بذلك مجلة ماري كلير .



ونحسب أن مجلة « ماري كلير معروفة » تماماً في مصر وهي من المجلات التي كان لها تأثير كبير في تطور حياة المرأة لا في فرنسا وحدها بل في العالمين الشرقي والغربي على السواء ، وبذلك تصبح محررتها سيدة لها أثر في نفس كل سيدة ، وهي اليوم تحرر مجلة « هي » الفرنسية التي تعتبر أوسع المجلات النسائية انتشاراً في أوروبا .

ومما يرضي حاسة القارىء المصري والشرقي لبنت النيل أن المسيو إبرفييه زار مجلة « بنت النيل » ومعه مصوروه وأخذ هذه الصورة المنشورة مع هذا الكلام ، وذلك تقديراً منه للمجلة التي آخت ماري كلير القديمة في رأيه وتقديره هو ، وقد ذكر لنا جنابه أن « مجلتنا » وهي مجلة كل مصرية وعربية تحتل مكاناً صحفياً ممتازاً في فرنسا ويعرف عنها قراء الفرنسية كثيراً إذ تنقل عنها بعض المجلات النسائية هناك بعض ما ينشر فيها هنا من موضوعات !

ونحن إذ نذكر هذه الحقائق لقارئة « بنت النيل » فليس على سبيل الاعتزاز بمجلتنا بل لنقرر أن تقدير بنت النيل راجع إلى تشجيع بنات النيل لمجلتهن في كل مكان .

ما عمر قلبك ؟

لكي تنجحي في الأوساط التي تعاشرينها يجب عليك أن تعرفي نفسك معرفة دقيقة . وها نحن أولاء نقدم اليك على هذه الصفحة طريقة سهلة لكي تتعرفي على نفسك .

أجيبي « بنعم » أو « بلا » عن الأسئلة الثلاثة الأولى . ضعي علامة X أمام الأرقام التي وضعت أمامها « نعم » أو « لا » . اجمعي هذه الأرقام تصلي إلى معرفة قوة حساسيتك .

ثم أجيبي عن الأسئلة الخمسة عشرة التالية « بنعم » أو « بلا » ضعي دائماً علامة X أمام الرقم الذي يقابل إجابتك . فمثلاً إذا أجبت « بلا » على السؤال السابع ضعي علامة X أمام الرقم ٢ .

وإذا ما انتهيت من الرد على جميع الأسئلة اجمعي الارقام التي وضعت أمامها العلامة X . أضيفي إلى هذا المجموع الرقم الذي حصلت عليه من رصد درجات الاسئلة الثلاثة الأولى . اقسمي هذا العدد الذي حصلت عليه أخيراً تصلي إلى معرفة عمر قلبك .

	نعم	لا
ا — هل تميلين إلى أن تصرفي أكثر مما تكسبين	٥	١٠
ب — هل تشعرين بأنك في حاجة إلى محبة الآخرين لك وعطفهم عليك ؟	صفر	٢٠
ج — هل ينتابك شعور بأنك عجوز ؟	٢٥	١٠
المجموع المتوسط	٢٥	١٠

المرأة الجديدة

La Femme Nouvelle

ذكرنا في العدد الماضي من « بنت النيل » أن حضرة صاحبة السمو الملكي الأميرة فائزه قد تفضلت وشملت برعايتها مجلة « المساجير » التي ستصدرها وتحررها الدكتورة دريه شفيق صحيفة مصرية باللغة الفرنسية .

وقد رؤى أخيراً أن يغير إسم المساجير إلى « المرأة الجديدة La Femme Nouvelle » تحت رعاية سمو الأميرة فائزه وستحشد صاحبة المجلة الدكتورة دريه شفيق نخبة منتقاة من المتمكنين في اللغة الفرنسية وآدابها لمعاونتها في إخراج « المرأة الجديدة » أربع مرات في السنة على ورق مصقول وبالصور الملونة الرائعة .

وستصدر « المرأة الجديدة » باللغة الفرنسية عن دار « بنت النيل » ١ شارع ابن ثعلب قصر النيل ت ٥٨٤٦٣ — ٩٦٦٨ ؟

١ — هل أنت دائماً يائسة ؟ هل تنتابك أوهام سوداء ؟ هل أنت تثبتين على رأى واحد ؟ ١ ٢

٢ — هل أنت عاطفية ؟ هل تحلمين بالقصور الشاهقة وبالحياة الملأى بالمغامرات ؟ ١ ٢

٣ — هل تغارين من صديقاتك وهل تشكين فى نياتهن ؟ ١ ٢

٤ — هل تحبين لفت الأنظار إليك بطلاوة حديثك وأناقة ملبسك ؟ ١ ٢

٥ — هل تبكين إذا حضرت رواية تمثيلية مؤثرة ؟ ١ ٢

٦ — هلا تثقين فى نفسك وهل تشعرين بمركب النقص ؟ ١ ٢

٧ — هل تخافين الرجال وهل تشعرين بالخجل إذا وجدت فى جمعية يزيد فيها عنصر الرجال على عنصر النساء ؟ ١ ٢

٨ — هل يتأثر سلوكك وعملك الخاص بعبارات التشجيع ؟ ١ ٢

٩ — هل تكرهين الذين نجحوا بسهولة ؟ ١ ٢

١٠ — هل أنت سريعة التأثر وهل أنت عاطفية المزاج ؟ ١ ٢

١١ — هل تقبلين أن تشاطرك امرأة أخرى حبك لرجل ما ؟ ١ ٢

١٢ — هل تتضايقين بسرعة ؟ ١ ٢

١٣ — هل تشعرين بأنه من غير المناسب أن تظهرى شعورك وعواطفك للناس ؟ ١ ٢

١٤ — هل تتكدرين إذا انتقدوك فى حضورك ؟ ١ ٢

١٥ — هل أنت راضية عن العمل الذى تقومين به الآن ١ ٢

المجموع . . . .

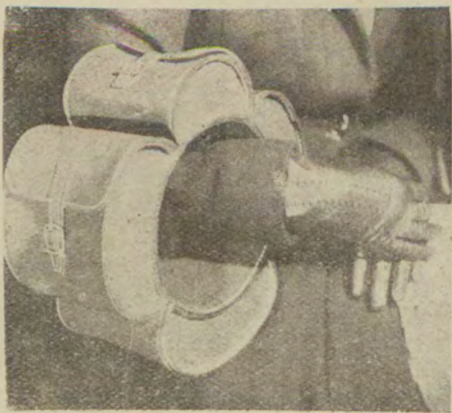
أضيفى المجموع المتوسط . . . .

المجموع الكلى مقسوم على اثنين لتحصلى على عمر قلبك

النتيجة :

إذا حصلت على ١٥ أو ١٦ درجة دل ذلك على أن قلبك شاب . وإذا كان مجموع ماحصلت عليه ١٧ — ١٩ فإن قلبك مازال صغير السن وإنه من الصعب عليك أن تجتازى العقبات التى تعترض طريق حياتك . أما إذا كان مجموعك بين الـ ٢٠ والـ ٢٥ فإن التجارب لم تحنكك بعد . غير أن قلبك قد جاوز سنى الشباب . أنت امرأة قبل كل شىء وتفهمين الحياة كما هى ولكن قد تعوزك قوة الإرادة فى بعض الأحيان لتسيطرى على انفعالاتك . وإذا كان الحاصل بين ٢٦ و ٣٠ فانت متفائلة ومن السهل عليك السيطرة على شعورك . إن قلبك قد فات دور الصبا فهو لا يطاوعك ولا يرتكب الحماقات مهما كان الأمر . وإن كانت درجاتك من ٣١ إلى ٣٨ كنت أنانية . أما إذا كان مجموعك ٣٩ فما فوق ، فإن قلبك أصبح هرماً فهو ...

متفرقات



حقيبة يد غريبة

الشكل ابتكرتها محلات باريس وهى مستديرة لها أربع خانات مستقلة وتلبس بالذراع بدلا من أن تمسك باليد وتصنع من الجلد السميك وتصلح للرحلات والسفر .



الممثلة الايطالية الشهيرة ايزاميراند التى تبرعت أخيرا بعينيها للجمعية الايطالية لمكافحة العمى بعد وفاتها بدقيقتين . ويقال ان عينى هذه الممثلة أجمل عينين فى العالم .



بعض المشتركات فى مسابقة أجمل مانكان قبل عرض أنفسهن على هيئة التحكيم .



شعرك في الصيف

للدكتور حسن سيف النصر

الشعر تاج على رأس كل سيدة وقد تغنى الشعراء به في كل آداب العالم ، وحظى الشعر العربي بنصيب وافر منه ، وحسب السيدة تقديراً لقيمة شعرها وعرفانها بقدره عند الرجل والمرأة على السواء إنهـا لا تستطيع أن تذهب إلى حفل دون أن تكلفها أناقة شعرها نصف وقت تجملها ؟ !

وها نحن أولاء في فصل الصيف وقد بدأت الحرارة تلهب الأجسام والأبدان وتصهر النفوس والعقول على الجو فأحالت كل شيء إلى جحيم لا يطاق . . . وهأنت يا سيدتي قد بدأت تفكرين في سفر طويل أو قصير تستمتعين فيه بهواء ناعم جميل يصافح الوجوه والأجسام فتهتز النفوس وتضحك الأسارير . . وببحر صاخب عجيب يمضي في طريقه راويا الأحاديث والأساطير ! ! وبشمس تضحك أجمل ما فيها من ضياء وسناء السعادة والهناءة وتمشت في جسمك الصحة الكاملة والعافية الموفورة .

وها نحن الأطباء نسعى إليك في مصيفك الوادع الجميل لا لنكتب لك دواء فأنت من غير شك في غير حاجة عاجلة لهذا النوع من العلاج .. ولا لنفرض عليك (رجيما) خاصاً تتقيدين به . فأنت الآن في حمى الطبيعة الفاتنة وقد بسطت ظلها واستنفدت وسائلها في البر بك والحنان عليك . . لنسجل هذه الملاحظات العابرة لتذكريها وتقرئيها في هذا الجو الزاخر بالسعادة والجمال .

الشعر

الأصل في الشعر أن يكون مسترسلا عابثا تلامس أجزاؤه الشمس والهواء والضياء فبهذا — وبهذا وحده ينمو ويزدهر فتضفى عليه الطبيعة كل ما فيها من فتنة وجمال وتحنو عليه الحياة بأمتع ما فيها من بهاء وسناء .. ولكني أحذرك من الشمس القوية الساخنة وهي تصب حرارتها المحرقة على الشعر فإنها من غير شك تعبث به عبثاً منكراً . . فتنفصل أطرافه وتضعف نموه وتبهت لونه وتشيع فيه كل عوامل الضعف والفوضى والسقوط لحمام الشمس كالأشعة البنفسجية الكثير منها يؤذى ويضر وهذه النصيحة أوجهها خاصة إلى هذه السيدة التي تشكو عادة من انفصال شعرها أو أن الشعرة نفسها ضعيفة هزيلة لا تقوى على احتمال الحرارة المرتفعة والشمس المسلطة القوية .. ماء البحر ملىء بالأملاح والمعادن التي ترسب على الشعر الجميل فتحطمه وتؤذيه . . ومن الخير أن تلبسى غطاء الرأس waterProof وأنت تلقين بنفسك في أحضان هذه الأمواج الطاغية .. أو أن تغسلي رأسك بماء ساخن بمجرد أن تنتهي من حمامك .

العظيم وحليتك البديعة وحرام أن تفسديه بعبثك ولهوك . ومن المعروف أنه كلما تحسنت صحتك العامة وهدأت أعصابك المتوترة الثائرة واستقبلت أياما هانئة سعيدة كالأماني . . أو ضاحكة مشرقة كنـور الصباح . بدا شعرك فتنة للناظرين وجمالا للهامسين ! .

الوجه

الشمس والنور والهواء أشياء أساسية لحيوية الجلد ونضارته . . فالفيتامين يتجدد ويتحول والهرمونات تنشط وتؤدى وظيفتها كامل ما تكون والوجه تضفى عليه الحياة الشباب والبهاء والجمال . . فاستفيدى ياسيدتي من هذا الجو الساحر الصاخب بفاتن الطبيعة وجمال الحياة ناظرة إلى السماء وقد رقت جوانبها وصفت حواشيها وإلى الشمس وهي ترقب العالم من وراء ستارها وإلى البحر وهو يضحك ويسخر من الحياة والأحياء !

وحمام الشمس أو التعرض للشمس يزيد الحالة سوءاً في هذه الحالات :

١ — النمش (من المؤكد أنه يكثر ويزيد)

٢ — الأكزيما (تسوء وتشتد)

٣ — الإرتيكاريا (ربما اشتدت)

٤ — الوجه الوردى (تكثر فيه الحبوب والبثور)

٥ — شدة الحساسية للشمس (التهاب الجلد بسرعة عند التعرض لها)

٦ — البلاجرا

بقيت كلمة أخيرة أهمس بها في أذن سيدتي وهي في طريقها للشمس والبحر والهواء — أن تتخلى عن هذه الأصباغ والعطور والمساحيق التي تضعها للتجميل وأن تهب نفسها (كما هي) لهذا الجو الذي ...

حمامات الشمس

فوائدها ومضارها

إننا إذا قلنا أن الغذاء والماء والهواء هى الأسس الثلاثة التى تقوم عليها الحياة ، فإن هذا القول يكون خاطئاً إذا لم نعتبر أشعة الشمس أساساً رابعاً متمماً للأسس المذكورة فهذه الأشعة هى القوة المحركة لعناصر الطبيعة المختلفة وهى المصدر الهام الذى يستمد منه الأنسان والحيوان والنبات النشاط وقوة النمو وبدونها لا تستقيم الحياة كما نعرفها

ولما كنت قد عزمت على أن أقصر أحاديثى هذه على الناحية التجميلية فلن أحاول الخوض فيما للأشعة فوق البنفسجية من تأثير على الصحة وفوائد عديدة هامة .

إن الفترة التى يتعرض فيها الجسم لأشعة الشمس ، وهى ما نسميها بحمام الشمس ، ومن ألذ الفترات التى نقضيها خلال الإجازة الصيفية ، وهى فى الواقع تؤدى إلى غرضين رئيسيين ، الأول هو تلك اللذة والشعور والراحة والانتعاش الذى يتخلل هذا الحمام ويعقبه ، والثانى هو ما يضفيه على البشرة ، خصوصاً البيضاء منها ، من لون أسمر جذاب مرغوب فيه . لذلك نجد أن هذه المتعة المتعددة النواحى تجعل من السهل جداً أن تبالغى فى مقدار الوقت الذى يجب أن تقضيه معرضة جسمك لأشعة الشمس الدافئة المنعشة فحاذرى إذن يا سيدتى من الإفراط فى استعمال هذا الحمام ، سواء بطول المدة التى تقضينها فيه أو بالتعرض للشمس فى وقت غير مناسب لذلك .

وأفضل الأوقات لعمل حمام الشمس هى التى تكون فيها كمية الأشعة فوق البنفسجية أكثر ما يمكن ، أى عندما تكون الشمس مرتفعة فى السماء ويكون الهواء صافياً نقياً ، وهو ما يتوافر عادة على شواطىء البحار وفوق المرتفعات

والطريقة المثلى للبدء فى هذه الحمامات هى ألا تزيدى فترة التعرض على خمس دقائق لأول حمام على أن تبدئى بتعريض الساقين فالركبتين فالفخذين فالبطن وأخيراً الجزء العلوى من الجسم . ثم زيدى هذه الدقائق تدريجاً يوماً بعد آخر حتى تتمكنى من التعرض للشمس مدة نصف ساعة كاملة دون أن يلحق ببشرتك أى ضرر أو التهاب .

وإذا كنت ياسيدتى ذات شعر أحمر أو كانت بشرتك مغطاة بالنمش فان درجة حساسية الجلد فى هذه الحالة تكون كبيرة جداً ، ولذا فلا تجازفى بتعريضه للشمس سوى دقائق معدودات كل يوم . ولكى لا تحرمى باقى الجسم من الاستفادة بالأشعة فوق البنفسجية يمكنك تغطية الرأس بقبعة واسعة الحواف تكفى لتغطى بظلها بشرة الوجه والرقبة .

وبعد أن تنتهى من الحمام اغسلى الجسم بالماء البارد ثم جففيه جداً ولكن برفق . ثم ذرى فوقه طبقة خفيفة من نوع مرطب من المساحيق وإليك تركيباً لنوع من هذا القبيل ويمكنك تحضيره بنفسك :

ردة قمح ناعمة	٤٥ جراما
ردة شعير ناعمة	٣٠ «
بوراكس	٤٥ «

وهذا المسحوق يفيدك كثيراً عندما تكونين قد أفرطت فى التعرض لأشعة الشمس وشعرت بالتهاب فى الجلد .

وحاذرى ياسيدتى من دهن الجسم بأى كريم أو زيت قبل البدء فى الحمام إذ من المحتمل جداً أن يسبب لك ذلك حروقاً أو بقعاً سوداء تشوه من جمال بشرتك وانتظام لونها الأسمر الجميل .

هذا ويجب أن تتذكرى أن الوجه والرقبة والذراعين والكتفين ، وهى الأجزاء التى ستكون أكثر تعرضاً للشمس ، تحتاج إلى تغذية خارجية إضافية ، وذلك باستعمال المزيد من الكريمات المغذية تدلكين بها هذه الأجزاء تدليكا جيداً كل مساء .

وستجدين أن اسمرار بشرتك سيحتاج إلى عناية خاصة فى تغيير الألوان التى تعودت على استعمالها فى الماكياج أو طلاء الأظافر . فلا تدعى هذه النقطة تفوتك على أن يكون التغيير الذى تدخلينه على تلك الألوان بالتدريج ومناسباً لسرعة التغير الذى سيحدث فى لون البشرة .

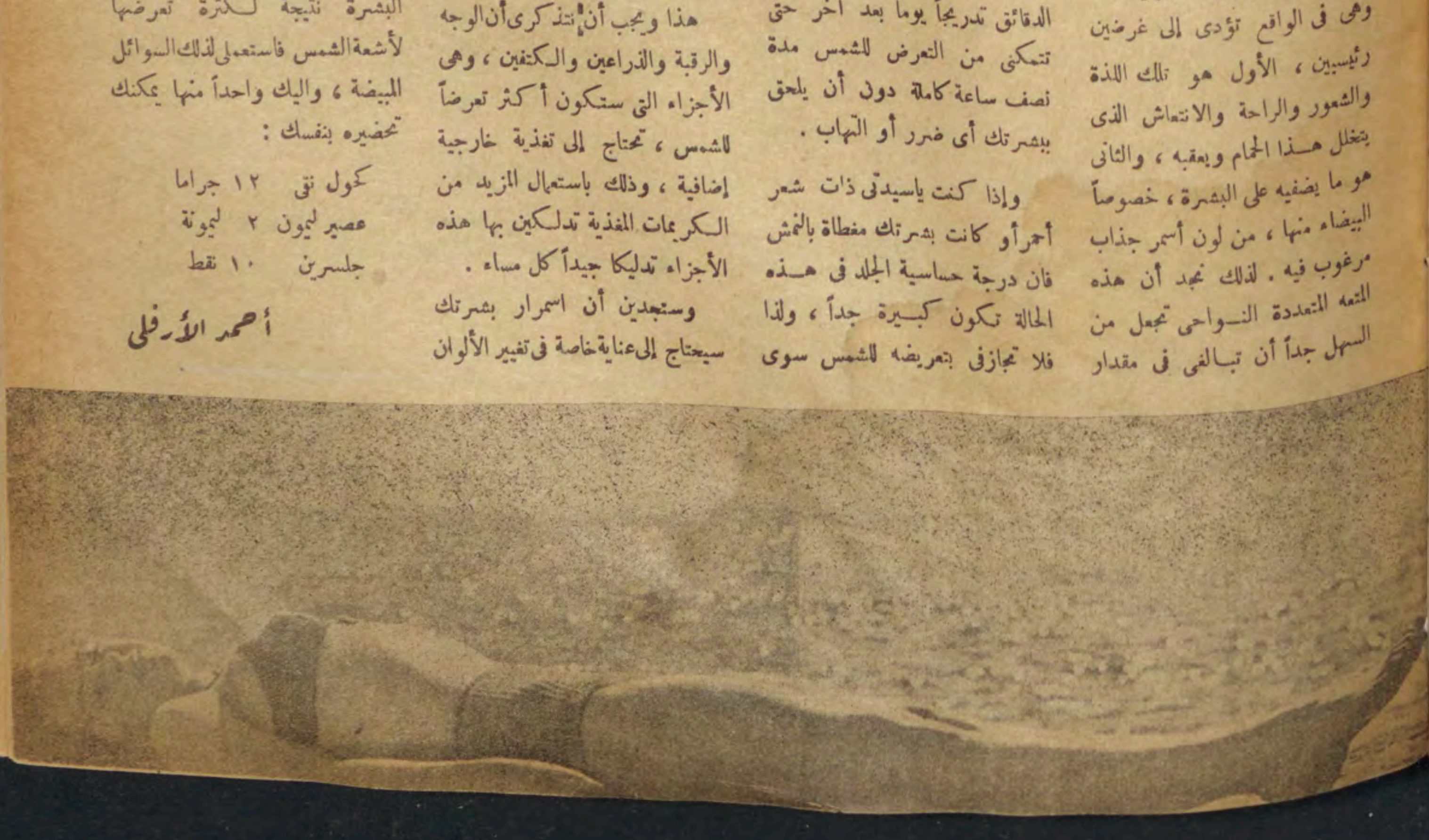
وإذا وجدت أنك قد أفرطت فى التعرض لأشعة الشمس وشعرت بتهيج فى الجلد أو التهاب ، فلا تبلليه بالماء واستعيضى عن ذلك بنوع جيد من الكريم أو باللبن الدافىء المخفف إلى النصف بالماء النقى . وحاذرى من دعك الجلد باستعمال منشفة خشنة أو اللوفة منعاً من زيادة الالتهاب .

والأشعة فوق البنفسجية مفيدة جداً للشعر ولكن بشرط عدم الأفراط فى تعريضه لها . إذ أن ذلك يؤدى به إلى الجفاف فالتقصف ، فضلاً عن انطفاء لمعانه . فإذا وجدت أن ذلك قد حدث فعلا بعد عودتك إلى المدينة فبادرى بعمل تدليك لفروة الرأس مرتين فى الأسبوع مستعملة زيت اللوز الحلو مدة أسبوعين أو ثلاثة .

وإذا رغبت فى الاقلال من اسمرار البشرة نتيجة لكثرة تعرضها لأشعة الشمس فاستعملى لذلك السوائل المبيضة ، وإليك واحداً منها يمكنك تحضيره بنفسك :

كحول نقى	١٢ جراما
عصير ليمون	٢ ليمونة
جلسرين	١٠ نقط

أحمد الأرفلى





اصنعي جمالك

قديماً كان يقال إن السيدة الجميلة تولد ولا تصنع . ولكن ثبت الآن خطأ هذا القول . فإن الجميلة تولد وتصنع أيضاً . ومهما كانت السيدة ذات جمال نادر فهي لا تستغنى عن القيام من آن لآخر ببعض «الترميمات» لصيانة هذا الجمال .

وينبغى أن تصبح هذه العملية المراد بها صيانة الجمال عادة أو سلسلة من العادات . وهى تتلخص فيما يلى :

اعتياد حسن القيام ، والعناية بالشعر والأيدى والجلد . والمحافظة على الصحة بالتمرينات الرياضية ووضع نظام خاص للغذاء .

ولكن يجب ألا يغرب عن البال أن طرق العلاج بمعاهد التجميل من الوسائل الأساسية . فالفائدة التى تعود عليك بعد نصف ساعة تمضينها مع إحدى الخبيرات فى فن التجميل تعادل ثلاثة أضعاف الفائدة التى يمكن أن تعود عليك بمجهودك الخاص .

فالاسترخاء التام بين يدى المدربة يلين العضلات ويلطف من حدة التوتر العصبى . ويعمل التدليك على تنظيف الوجه وتقوية البشرة . أما عن السيدات اللاتى جاوزن الثلاثين أو اللاتى لهن عيوب خاصة فإنه يوجد لكل حالة علاج خاص . ففيما يختص بتجاعيد الرقبة وانحناء الظهر والأكياس الدهنية والأمراض الجلدية وضعف منابت الشعر ، يستعمل التدليك والأقنعة والكريم وبعض السوائل ، وتستخدم فى بعض الحالات أجهزة كهربائية كما أن حقن الاكسجين تغذى الجلد وتنقيه .

وتستعمل « العجلة الكبيرة » و « حمام أردينا » لعلاج السمنة والضعف والأولى عبارة عن عجلة تدور فى حركة نصف دائرية ، فتزيل ما يراد إزالته من طبقات الشحم . ثم يستعمل بعد ذلك حمام أردينا اللذيذ فيصب الشمع على جسمك حتى تتكون منه طبقة سميكة بيضاء وتترك بعض الوقت وعند ما يزال الشمع يكون جلدك ناعماً كجلد الطفل . وقد زالت منه كل الآلام الروماتزمية . ويخالجك شعور بالسرور والارتياح .

وبعد ذلك فأنك تضاعفين الفائدة إذا تدلكت بعد إزالة الشمع .

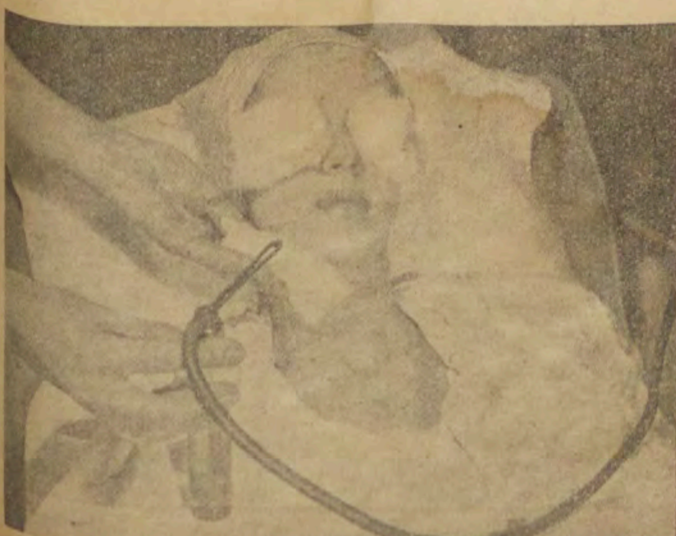
وأنت يا سيدتى فى حاجة إلى ترميمات دقيقة ، فقد تنضج الفتاة ولا تستعمل أى مسحوق لجمال خديها أو شفتيها ولا يهمها الرميل أو تلوين الأظافر ، ويرجع هذا إلى أن بعينيها حوراً لا يستوجب هذه المواد التى تضعها السيدة عادة لتستعيد بها شباب عينيها الذى فقدته فى سهر الليالى فى تربية الأطفال مثلا ، وهكذا تقاس أعضاء الوجه الأخرى على هذا المثال

والترميم لكل سيدة واجب ، وليس من الضرورى أن يكون عنيفاً فى كل عضو من أعضائها ، فطلاء الأظافر مثلا عملية سهلة رقيقة ووضع أحمر الشفاه لا يحتاج إلا لباقة وانسجام توزيع الأحمر بشكل جذاب من شأنه أن يحسن الشفتين فيرققهما إذا كانتا غليظتين أو يظهرهما إذا كانتا رفيعتين .

وعملية الرميل وإن كانت عملية دقيقة إلا أنها غير عنيفة ، وأحوج ما تحتاج إليه هو الحذر الشديد حتى لا تذهب المادة التى توضع على الرموش إلى قاع العين فتسىء إليها وتسىء إلى المظهر العام للعينين الجميلتين .

وعملية توزيع أحمر الخدود عملية بسيطة جداً كل ما يهم السيدة فيها لون الأحمر ومناسبته للون الخدين وحسن توزيعه بنظام .

هذا هو الترميم البسيط وهى عملية هامة .



إصنعي فساتينك بنفسك

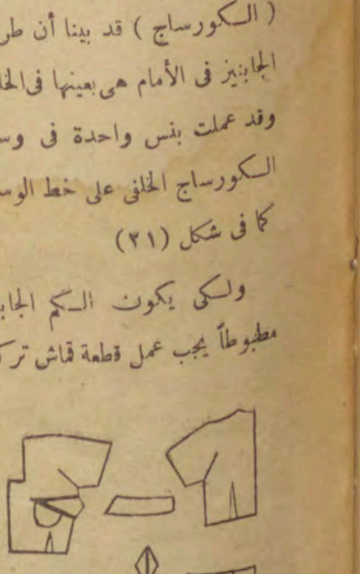


أولا — ابدئي بأخذ مقاساتك مضبوطة ثم اعملي باترونا أساسياً على هذه المقاسات (وقد سبق شرح طريقة عمل الباترون في الأعداد السابقة)

وبعد الانتهاء من عمل الباترون بادري برسم الموديل على الباترون مع المحافظة على نسب القصات — مثلا .

ابدئي بالكورساج — وقد وضحنا عليه طريقة عمل الكم الجابنيز كما في شكل (٢٠) وكذا طريقة تصريف البنس تحت الأبط في الجنب (وطريقة تصريفها اقفلي البنس التي في الكتف ثم أفتحيها بشق (قص) الباترون من الجنب كما هو مبين بالشكل ٢٠) وكذا باترون الظهر (الكورساج) قد بينا أن طريقة الجابنيز في الأمام هي بعينها في الخلف وقد عملت بنس واحدة في وسط الكورساج الخلفي على خط الوسط كما في شكل (٢١)

ولكي يكون الكم الجابنيز مظبوطاً يجب عمل قطعة قماش تركب



تحت الأبط كما في (٢٢) لكي تكون فورمة الكم :—

وكذا يمكنك عمل باترون الكول كما في شكل (٢٣)

أما الجونله فهي من الأمام بها كالونيه في كل من الجانبين ولذا يجب ترك مقدار من القماش لهذه الكسر كما هو مبين بشكل رقم (٢٤)

وكذا الجونله الخلفيه بها كالونيه واحد في وسطها ويجب ترك أيضاً مقدار لكسره في شكل (٢٥)

بعد هذا يمكنك ياسيدتي تركيب الأجزاء ببعضها وإتمام الفستان بدقة وإتقان يسترعيان النظر .

أما لون الفستان فذلك أمره متروك لذوقك ولونك وجسمك ، أما نوع القماش فقد يكون من الحرير الخفيف أو القماش التوبرالكو المنقوش .

من أزياء الصيف

نعرض لك على هذه الصفحة ست موديلات أنيقة وغاية فى البساطة وهى إلى جانب أناقتهـا وبساطتها تصلح فى شهور الصيف ومطالع الخريف

نتيجة المسابقة

كان الموديل الفائز هو الموديل رقم ٤ وقد فازت بهدية بنت النيل وهى فستان من هذا الموديل حضرة نعمات حسن عامر شارع الأمير فرحات رقم ٢٠ الابراهيمية رمل ـ الاسكندرية.





أزياء السفر

ملابس الباخرة

لقد قررت السفر بالباخرة وقد اخترت ما يلزمك بعناية . وبعد أن ودعت الأهل والأصدقاء علقت ملابسك فى الكابينة وكلما ابتعد الشاطىء يختفى المسافرون فى كبائنهم ولكن يجب عليك أن تستمتعى بالحياة على ظهر المركب . ولذا يجب أن تشتركى فى جميع الألعاب ويجب أن تسبحى وأ كلى بانتظام وتأخذى حمامات شمسية ثم رتبى ملابسك على الوجه الآتى : —



المعطف : صوف تويد بنى أو بيج ياقة عالية . أكمام واسعة . جيوب خارجية . وهو مفيد فى الأيام التى يزيد فيها هبوب الريح على ظهر المركب .

القبعة : جرسى بيج . لها إشارب بنى يربط فى غير إحكام تحت الذقن وهو يقى من هواء البحر .

الفستان : جرسى بيج . كم تروا كار (ثلاثة أرباع) أزرار تحيد عن الخط المستقيم من زاوية إلى أخرى (دياجونال) . حزام جلد لا يكون عريضاً .

صندوق الحلى : من الجلد المراكشى البنى . حجم يسهل حمله .

الحذاء : جلد بنى كعب عال .

القفاز : جلد بنى يلائم الإشارب .

شنطة اليد : جلد بنى . مقبض مزدوج يمكن حملها على الذراع أثناء السير فى يوم تتأرجح فيه المركب .

ملابس الطائرة

أنت فى الطريق إلى الطائرة . وها أنت قد اخترت المقعد فى الوسط لكى يكون مريحاً أو فى الطرف لكى يسهل عليك النزول منها عند الوصول لقد ربطت حولك الحزام الجلدى .. أخذت الطائرة فى الارتفاع . . . ولاحظى قبل كل هذا أن تكون ملابسك على الوضع الآتى : —

المعطف : صوف بيج . الظهر قطعة واحدة . نوع المعطف الذى يلبس على كل شىء .

القبعة : تعلو عن الوجه وتنثنى إلى أعلى . يمكن بها الانحناء إلى الخلف من غير أن ينالها ضرر .

الفستان : جاكته ذات صفين على شميزيت مستقيمة .



البلوزة : حرير ذات أكتاف مستديرة تصلح للجو الحار .

شنطة الملابس : من الجلد والقماش . خفيفة لكى توفر فى الوزن .

الحزام : جلد بنى ذى ثلاث حلقات لكى يلبس على البلوز والشميزيت حين تخلع الجاكيت .

شنطة اليد : جلد لون بنى عادى . يمكن لبسها على الكتف حتى تكون الأيدى حرة أثناء الصعود والنزول من الطائرة . حجمها كبير بحيث تتسع لأشياء كثيرة .

الحذاء : جلد لون بنى عادى . كعب مستوى مع النعل . تصلح للسير والانتظار فى المطار .

القفاز : بنى . موديل خاص بالطائرات

القطار

لقد حجزت مقعدك ومكانك فى عربة النوم . وقد وضعت علامات مميزة على متاعك . ولقد حملت معك أكلة . وأنت مستعدة لكل شىء . يمكنك أن تربطى شعرك وتضعى الكريم على وجهك قبل النوم وتختارى الملابس الآتية : —

المعطف : صوف أخضر خفيف واسع تروا كار (ثلاثة أرباع) جيوب مائلة .

القبعة : قلنسوة مربوطة بإشارب لكى يقيك من التيارات الهوائية فى القطار ويحفظ الشعر فى مكانه .

الفستان : أخضر خفيف . الصدر بصفين . شميزيت مستقيمة



الحذاء : بنى

الشنطة : جلد بنى .

القفاز : بنى غامق . يمكن فتح النوافذ وغلقها به من غير أن تظهر فيه الأوساخ .

شنطة الملابس : من الجلد والخيش قاعها متسع لتسهل تعبئتها .

السيارة

أنت واثقة من سيارتك فقد أصلحت وشحمت . والتانك ملىء بالبنزين . ومعك منه احتياطى . وقد وزعت متاعك توزيعاً حسنا بحيث يمكنك الجلوس مستريحة . ومعك سلة فيها طعام . فلاتنسى أن ملابسك يجب أن تكون على النظام الآتى : —

الفستان : من التويد لون السيارة .

جاكيت ذات جيوب خارجية لها أزرار يمكن وضع مفاتيح السيارة فيها . شميزيت مستقيمة .

القبعة : مربعة . رحبة . تتسع للشعر كله . لها غطاء يقى من تيار الهواء .

البلوزة : بنى على نمط قميص من الأمام

الشنطة : جلد خنزير . لها مقبضان

محفظة الأوراق : جلد خنزير . لها جيوب من الداخل ، يوضع بها جواز السفر ورخصة السيارة

شنطة الملابس : جلد خنزير ، أركانها مقواة لكى تقاوم هز الطريق

سلة الطعام : من الجلد والقماش .

الحذاء : جلد بنى خفيف يصلح للقيادة

الترموس : مغطى بجلد خنزير .

القفاز : موديل خاص بالسيارة . قابل الامتصاص . يسهل تنظيفه .

ما رأيك ؟

ألا ترين معنا بعد هذه التفاصيل أننا قدمنا لك مساعدة على تدبير أمرك فى مختلف السفرات التى تنوينها ؟

وإننا ننصح كل سيدة أن تحتفظ بهذا الموضوع ، فكلما عرضة للسفر فى أى لحظة ، فى الصيف أو فى الشتاء فجأة أو على مهل ، وسوف تفكر ونفكر فيما يلزمنا من إعداد ملابس السفر وسوف نقول هذا يليق وهذا لا يليق ونضيع وقتاً وجهداً قد يبلغ ساعات والقطار أو الطائرة لا ينتظران هذه الساعات ولكنهما ينظرانا دقائق معدودات حتى تقرأ هذا الفصل الذى نقدمه لك على هاتين الصفحتين وفيه الملابس الخاصة بكل رحلة ، وكل ما نرجوه أن تراعى الفصول والجو حين الاختيار .



اعتنى بجمال صدرك

هناك من تشكو من ترهل صدرها وكبر حجم ثدييها ، وهناك من تشكو من نحالة صدرها وصغر ثدييها فهل من طريقة يمكن بها معالجة بدانة الصدر ونحالته ، وهل من الممكن أن يبدوالصدر الكبيرصغيراً والنحيل بديناً ؟!!

بقول أحد الاخصائيين الإنجليز إن للرياضة مفعولا سحرياً فى عضلات الصدر وإن ممارسة بعض الألعاب أو التمرينات الرياضية . تؤثر على نشاط وإفرازات غدد الثديين الأمر الذى يتبعه تغير ملحوظ فى حجمهما .



١ — ديكولتيه مربع ورابية من الجانبين يخفى صغر الثديين ونحالتهما .

وأما عن تلك التمرينات فهى تتلخص فى أربع حركات لو واظبت السيدة عليها لحصلت على نتائج باهرة فى مدة قصيرة .

١ — قفى معتدله ثم ارتكزى بكلتا يديك على منضدة واثنى كوعيك وافرديهما بحركة جسمك إلى أعلى وأسفل تباعاً ، ارتكزى على مناضد مختلفة الارتفاع وكررى العملية عدة مرات .

٢ — قفى معتدلة ممسكة بكرتين من الحديد فى كلتا يديك ثم ارفعى ذراعيك تدريجياً إلى فوق رأسك وانزليهما إلى أسفل ببطء متبعة تلك

الحركة العلوية والسفلية بحركة للشهيق وأخرى للزفير.

ضعى كفيك تحت ثدييك ثم حركى كوعيك فى حركة دائرية بادئة من الخلف إلى الأمام رافعة رأسك وقامتك إلى أعلى . كررى هذه الحركة عدة مرات .

٤ — إجلسى على مقعد ثم امسكى كرة من الحديد بإحدى يديك وارفعيها فوق رأسك ثم حركى يدك اليمنى فى حركات دائرية فى الهواء وضعى يدك اليسرى فى خصرك . كررى هذه الحركة عدة مرات على الجانبين .









تلك هى الحركات التى تفيد الصدر النحيل وتنشط غدده وتزيد فى إفرزات خلاياه وأما الصدر البدين فيحسن لمعالجته إستعمال الكمدات الباردة مع المساج اليومى .

لكل إمرأة ديكولتيه يناسبها لأن موديل الدكولتية هو الذى يشكل منظر صدرها ويعطيه فورمته وطابعه . وهن ينصحن المرأة بأن تفكر طويلا قبل أن تختار ديكولتيه فستانها بحيث يكون ذاموديل يخفى عيوب صدرها ويبرز محاسنه فالمرأة ذات الصدر النحيل البارز العظام لايصح لها أن ترتدى فستاناً واسع الدكولتيه وتلك صغيرة الثديين لا بد من أن تبحث عن موديل مزركش من الأمام يخفى صغر ثدييها وكما أن الرقبة الطويلة يناسبها الكولة المقفولة فان الدكولتيه المفتوح يناسب الرقبة القصيرة ؟ ويزيد فى طولها .



٢ — وهذا الموديل الثلاثى يناسب الرقبة القصيرة ويزيد فى طولها .



٣ — وهذا الديكولتيه الرباعى يليق لصدر كبير ويخفى بدانته .


انجليزيات
على البلاج

من باريس



طبعت الصفحات الملونة بمطبعة شندلر



الى بنت النيل

خاص لبنت النيل ممنوع النقل (ا. ب. ف.)


مبتكرات فرنسية
للبلاج

تغيظني

■ السيدة التى تهمل منزلها إهمالا تاما وتهتم بمظهرها الخارجى بشكل يلفت النظر

■ الفتاة التى لا تترك سماعة التليفون طالما كانت فى المنزل .

■ سيدة البيت التى لا تعرف ثمن أقة البطاطس ورطـل اللحم وتعتمد فى ذلك على الطاهى .

■ المرأة التى تقضى نصف أوقاتها عند الحلاق غير عابئة بالواجبات المنزلية الملقاة على عاتقها .

■ العجوز التى تلبس فساتين ذات ألوان فاقعة !!

■ الفتاة الجميلة التى لا تصادق إلا القبيحات ليظهر جمالها على أشده

■ السيدة التى تذكر فى جمع من المعارف أنها أصغر من فلانة بعشر سنوات !!

■ الفتاة التى تقضى نهارها فى قراءة الروايات الغرامية ولا تساعد أمها فى إدارة المنزل وتنظيمه .

■ الأم التى تترك ابنتها الشابة تروح وتغدو دون أن تعلم شيئاً عن هذا الرواح والغدو ...

■ السيدة التى لا تستيقظ قبل الساعة العاشرة وتترك أطفالها يذهبون الى المدرسة بدون إفطار .

■ الفتاة التى تصدق كلمات الإطراء والإعجاب التى تسمعها من بعض من لا هم لهم سوى الضحك على عقول الساذجات .

■ السيدة التى تتوهم أنها مريضة فتنفق نصف دخلها على الأطباء .

■ السيدة التى تدعو عشرين شخصاً الى العشاء فى منزلها ومائدتها لا تتسع لأكثر من ثمانية أشخاص .

مفلوف

يغيظني

■ الشاب المثقف الذى يقضى معظم وقته فى ارتياد الملاهى والمنتديات بينما الوطن فى حاجة لأن يسخر علمه فى خدمته

■ الفتى الذى يلمع شعره ويرفع ياقة قميصه ويخرج طرف المنديل من جيب البنطلون ويمشى متبختراً معتقداً بذلك انه صار صورة — طبق الأصل — من روبرت تايلور ! إنها خنوثة تحط من قدره فى أعين الفتيات .

■ الشاب الذى يرى دائماً وهو يمضغ اللبان ، ان مضغ اللبان فى الأمكنة العامة عادة سخيفة عند النساء فما بالك بالرجال ؟!

■ الشاب الذى يجلس بين أصدقائه يقص عليهم قصة غرامه بحبيبته ، هذا ليس حباً ولكنه عبث وقلة حياء !

■ منظر الشاب وهو يتمم ارتداء ملابسه فى (البلكون) ، بودى لو تسن الحكومة قانونا يعاقب هؤلاء العابثين بالأدب والذوق الاجتماعى

■ الرجل الذى يقضى سهراته فى الخارج تاركا زوجه وأولاده فى أشد الحاجة الى النقود التى يبعثرها هناك .

■ الرجل الذى يدعو أصدقاءه الى (برتيته) كونكان فى منزله ، فتراق الخمر وتبعثر النقود ويهمس الطفل فى أذن أخيه : حين يصبح رجلا مثل (بابا) سألعب الكونكان مع أصحابى !

■ منظر الرجل يطل من نافذة بيته وهو يأتى بحركات واشارات لمعاكسة بنت الجيران !

■ الشاب الذى يصافح سيدة أو فتاة بأطراف أصابعه ظناً منه ان هذه آخر (مودة) فرنسية ثم يقف يحادثها ويده تعبث بسلسلة المفاتيح !

مفلوف





بوفتيك محشو بجلانتين اللحم

المقادير :

١ ½ رطل لحم بفتيك
ملح وفلفل ، وعصير بصل
٢ بصـــله
٢ جزرة افرنكى ، وقطعة كرفس
٤ ملاعق سمن

مقادير الحشو

½ رطل لحم مفروم ناعم
ملح وفلفل وتوابل
١ ملعقة كبيرة فتات خبز مبلول ومعصور جيداً
١ ملعقة شاى مقدونس مفروم
١ صفار بيضة

الطريقة :

١ — يتبل البفتيك بالملح والفلفل وعصير البصل .

٢ — إخلطى جميع مقادير الحشو ببعضها وتدق دقاً جيداً حتى تصير ناعمة ملساء ثم تعجن بصفار البيض وتتبل بالملح والفلفل .

٣ — تفرد قطع اللحم البوفتيك ويوضع جزء من الحشو السابق فى كل قطعـة ثم تلف وتربط بخيط رفيع حتى تحتفظ بشكلها .



٤ — يقشر البصل والجزر والـكرفس وتقطع إلى حلقات .

٥ — يقدح السمن ويحمر فيه قطع اللحم ثم ينزع وتشرح الخضر فى نفس كمية السمن حتى يصفر لونها .

٦ — ترص الخضر المشرحة فى قاع الإناء وترص فوقها قطع اللحم وتغطى بورقة مدهونة بالسمن ثم يصب عليه قليل من الماء ويترك على نار هادئة لينضج مع ملاحظة إضافة جزء من الماء اليه كلما احتاج الأمر حتى ينضج تماماً

٧ — يفك الخيط من قطع اللحم وترص فى طبـق ويصب حوله الصلصة المتخلفة بعد تصفيتها من الخضر ويمكن أيضاً تقديمها مع بعض الخضر السوتية .

ألماسية الليمون بالفواكه

المقادير

٣ ¼ كوب كبير ماء
½ « « عصير ليمون
٨ ملعقة كبيرة سـكر سنترفيش أو ما يكفى لتحلية السائل
بياض ٣ بيضات
قشر ٣ بيضات
من ١٠ — ١٢ ورقة جلاتين أو وما يعادل أوقية فى الوزن
قطعة صغيرة قرفة
فواكه متنوعة حسب الرغبة مثل موز أو فراوله أو أناناس



الطريقة :

١ — يقطع ورق الجلانتين إلى قطع صغيرة وضعيه فى مقدار الماء والسكر فى حلة كبيرة ويرفع الجميع فوق نار هادئة وتقلب حتى يذوب السكر والجلاتين ثم أضيفى عصير الليمون وقطعة القرفة وينزع من على النار حتى تهدأ حرارته جداً .

٢ — اغسلى قشر البيض جيداً ثم يكسر إلى قطع صغيرة ويضاف زلال البيض إلى المزيج السابق ثم يرفع الجميع فوق نار هادئة جداً واحذرى الحرارة المرتفعة لأنها قد تتلف النتيجة .

٣ — إبدئى بضرب الجميع معاً بمضرب البيض ضرباً مستمراً حتى تتكون طبقة من بيـاض البيض تشبه الرغاوى واستمرى فى الضرب حتى يبدأ السـائل فى الغليان ويمكنك تمييز ذلك عندما يرتفع لأعلى قرص البيض المتكون على السطح كما فى اللبن عندما يبدأ فى الغليان وحينئذ ارفعى المضرب فى الحال لأن الضرب بعد هذه المرحلة قد يفسد لك النتيجة ويعكر صفاء الألماسية .

٤ — ترفع الحلة من على النار بحذر وتغطى بغطائها وتترك بدون تحريك مدة ٧ دقائق حتى تهدأ حرارتها .

٥ — ينكس كرسى خـيزاران أو خشب فوق منضدة ثم يعلق فى وسطه فوطة مائدة نظيفـة وتثبت فى أرجل الـكرسى بدوبارة ويوضع أسفلها وعاء نظيف لاستقبال الألماسية بعد تصفيتها .

٦ — تصفى الألماسية بصبها فى الفوطة ولاحظى صب قرص البيض أولا حتى يكون بمثابة مصفاة لترويق الألماسية ثم تترك حتى تبرد .

٧ — احضرى قالباً مبللا بالماء وضعى فى قاعه جزءاً قليلا من الألماسية ثم اتركيه على الثلج حتى تتجمد هـذه الطبقة تماما ثم رصى فوقها طبقة من الفاكهة واحذرى وضع الفاكهة قبل تجمد الألماسية لأنها قد تغوص فى قاع القالب .

٨ — تغطى طبقة الفاكهة بطبقة رفيعة جداً من الألماسية حتى تتماسك وتلتصق بالطبقة الأولى وتترك حتى تجمد هذه الطبقة ثم تصب طبقة أخرى من الألماسية وتترك حتى تتجمد ثم ضعى طبقة من الفاكهة ثم من الألماسية وهكذا بالتبادل حتى يمتلىء القالب .

٩ — يترك القالب فوق الثلج حتى يجمد تماماً .

١٠ — تقلب فى وعاء بللورى كما سبق شرح طريقة ذلك فى ألماسية البرتقال وقالب السكريمة بالفراولة .

كنافة بالقشده

المقادير

٢ — رطل كنافة
١/٣ — رطل سمن
٢ — ملعقة كبيرة فستق مفروم
فنجان شاى كبير ماء مغلى
طبق قشده طازجة

مقادير الشرب

٢ — كوب سكر سنترفيش
١ — كوب ماء
١ — ملعقة شاى عصير ليمون
١ — » » ماء ورد



الطريقة :

١ — ابدئى بعمل الشراب وبترك حتى يبرد

٢ — تقطع الكنافة قطعاً صغيرة وتقلب فى السمن فى طاسة تحمير على نار هادئة حتى يحمر لونها ،

٣ — ترفع من السمن وتوضع فى مصفاة للتخلص من السمن الزائد ثم ترش بالماء المغلى مباشرة وتهز للتخلص من الماء الزائد .

٤ — ضعيها بعد ذلك مباشرة فى الشراب البارد ثم تنشل منه وتصفى وتترك حتى تبرد تماما .

٥ — يرش قاع صينية مستديرة بالفستق المفروم ثم صفى فوقه نصف مقدار الكنافة واضغطى عليه باليد لتتماسك أجزاؤها ببعضها تماما

٦ — توضع القشدة وتبسط جيداً فوق طبقة الكنافة .

٧ — يوضع فوق القشدة باقى كمية الكنافة ويساوى السطح جيداً مع الضغط باليد .

٨ — تقلب على طبق مستدير وتقدم .

مثلثات البقلاوة

المقادير

١/٤ — أقة جلاش طازج
٣ — ملعقة كبيرة سمن
٤ — ملعقة كبيرة مكسرات مفرومة ناعمة
١ — » فستق مفروم للتجميل

للشراب

١ — كوب سكر
١/٣ — كوب ماء
١/٢ — ملعقة صغيرة عصير ليمون ، ماء ورد

الطريقة :

١ — تقطع ورقة الجلاش إلى نصفين عرضاً .

٢ — تطوى قطعة الجلاش إلى ثلاثة أجزاء طولا وتوضع المكسرات فى الثلث الأوسط بحيث يكون مستطيلا داخله الحشو .



٣ — إبدئى بطى هذا المستطيل من أسفل إلى أعلى على شكل مثلثات صغيرة فوق بعضها حتى ينتهى إلى أعلى فى آخر المستطيل .

٤ — ترص قطع البقلاوة فى صينية مدهونة بالسمن ويرش وجهها بقليل من السمن السائح .

٥ — تخبز فى فرن حار حتى يحمر لونها أو يمكن تحميرها فى السمن

٦ — تسقى بالشراب البارد وترفع منه ويزركش أطراف المثلث بالفستق المفروم .

٧ — ترص فى الأطباق وتقدم .

طعامك فى رمضان

السبت أول رمضان
خشاف التين المنقوع ، فول مدمس بالبيض المقلى ، حمام مشوى مع سوتيه ، فاصوليا مكمورة سلطة خيار ، كنافة بالقشدة

الأحد ٢ رمضان
منقوع قمر الدين ، كستليته مشوية ، دقية باميا ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين ٣ رمضان
خشاف بلح ، فول مدمس بالطماطم ، لحم روستو بالترب ، مسقعة باذنجان ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضر ، مثلثات البقلاوة ،

الثلاثاء ٤ رمضان
منقوع الزبيب ، دجاج محمر ، أرز مفلفل بالزبيب والصنوبر ، ملوخية ، دمعة ، سلطة طحينة ، قالب السكرية بالفراولة

الأربعاء ٥ رمضان
منقوع قمر الدين ، لحم بوفتيك ، تورلى ، مكرونة بالمصاج ، سلطة خضر ، خشاف القراصيا

الخميس ٦ رمضان
منقوع البلح ، فول مدمس بيوريه بالطحينة ، مخ بالبيض والبقسماط ، لوبيا خضراء مكمورة أرز مفلفل ، مخلل قمر الدين مطبوخ

الجمعة ٧ رمضان
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بيوريه بالبيض المقلى ، جلاتين اللحم ، مع سلطة خضر ، كوسه بالصلصة البيضاء ، قطايف

السبت ٨ رمضان
خشاف تين ، كفته اللحم ، دقية باميا ، مكرونة بالجلاش ، سلطة طحينه ، اصابع الجلاش

الأحد ٩ رمضان
منقوع الزبيب ، طبق لسان بارد مع خس وطماطم ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، فطيرة الاسفنج بالكستردة والفواكه

الاثنين ١٠ رمضان
خشاف بلح منقوع ، فول مدمس بالطماطم ، بوفتيك محشو باللحم الجلاتين مع خضر سوتيه ، مسقعة قرع ، مكرونة اسباجتى

الثلاثاء ١١ رمضان
منقوع قمر الدين ، كبدة وكلاوى مشوية ، طبق محاشى ، مسقعة باذنجان ، سلطة زبادى ، خشاف المشمش ، بالزبيب والمكسرات

الاربعاء ١٢ رمضان
خشاف تين ، أرانب محمرة ، دمعه ، أرز مفلفل ، خيار مخلل ، الماظية الليمون بالفواكه

الخميس ١٣ رمضان
منقوع قمر الدين ، طاجن الحمام بالفريك ، فاصوليا خضراء ، مكمورة ، سلطة خس ، عش العصفور

مشروبات الصيف

قللى بقدر الإمكان من مصدر الحرارة الداخلى بجسمك صيفاً بتنـاول بعض مشروبات الصيف المرطبة بين الآونة والأخرى وسأدلك على بضع مشروبات تتناولينها بكثرة فى هذه الأيام الشديدة الحـرارة فهى عـلاوة على ترطيبها للجسم تعد غذاء مفيداً .

طاهر حسن درة

عصير الفواكه الطازجة

ويستحسن تناول الـكثير من عصير الفواكه الطازجة المثلجة ويتزعمها صيفاً نوعان هما عصير البرتقـال وعصير المانجو وكلاهما ملين للقناة الهضمية ومرطب للجسم ومدر للبول كما يضمان نسباً مرتفعة من الفيتامينـات والأملاح المعدنية التى لا مندوحة للجسم عنها لـكى يؤدى وظائفه على الوجه الأكمل ولبناء خلاياه وهيكله العظمى والعصبى . وقد وجد أن العصير الطازج للفواكه يزيد فى افرازات الغدد الصامة (الهرمونات) وهى التى يرجع إليها حيوية الجسم وتنظيم وظائف أنسجته المختلفة

الليمونادة

وتعتبر الليمونادة (وهى الماء المثلج المحلى بالسكر والمضـاف إليه عصير الليمون الطـازج) من مشروبات الصيف المحببـة إذ أنها تطفىء الظمأ وترطب الجسم فضلا عما تحتويه من المـواد الغـذائية الأساسية والفيتامينـات وهى تضم نسبة من سـترات الصودا تزيد فى افـراز الكبد وتضم نسبة من الأحماض العضوية تنبه المعدة على افراز عصيرها الهضمى وبذا تساعد على هضم الاغذية البروتينية كاللحوم والبقول وغيرها . والليمونادة تعمل على إتقاء انخفاض الضغط الدمـوى وتخفف كثافة الدم وتمنع التهابات الجلد الناشئة عن ارتفـاع حرارة الجو . وهى تخفف آلام الصداع وضربة الشمس ودوار البحر وتفيد فى شفاء الحمى المتقطعـة التى كثيراً ما تظهر صيفاً .

الخروب والعرقسوس

هذه هى مشروبات الصيف المحببة لطبقة العامة بمصر وهى ذات قيمة طبيـة فريدة . أما الخروب فقد عرفه أجدادنا الفراعنة ووجد مرسوما على لوحة ضمن القرابين فى هوارة واللاهون واستخدموا منقوعه كشراب ملطف لحرارة الجو صيفاً منذ ثلاثة آلاف سنة . وزادت قيمته الطبية أيام الفتح العربى فاستخدموه كعلاج للسعال وأمراض الصدر ومهدئا لفورة الدم الناشئة عن حرارة الجو صيفاً . هذا وشراب الخروب يزيل الثآليل التى تظهر على سطح الجلد صيفاً . أما العرقسوس فقد عرف قديماً كمرطب صيفاً وملين للقناة الهضمية ومخفف للنزلات الصدرية والسـعال وبحة الصوت والالتهاب الحنجرى.

الفازورة

اكثرى من شرب المياه الفـازية عقب تناول وجبـات الطعام أو كلما اشتد بك العطش فهى مرطبة للجسم وتساعد على تنشـيط جهـازك الهضمى بما فيها من أحماض نباتية ؟ كما أنها تساعد على ادرار مفرزات الغدد الهضمية . والفازوزة المصنوعة من عصير الفواكه الطبيعيـة مفيدة للجسم لإحتوائها على المواد السكرية والبروتينـات الذاتية وكذلك الفيتامينـات الضرورية للجسم كما أن لها تأثيراً ملينًا على القناة الهضمية . وتعد غازوزة البرتقال الطبيعى غنية فى فيتامين (C) الواقى من الاسقربوط أما غازوزة الشليك فهى مصدر هام لفيتامين (A) الذى عليه تتوقف صحـة الإنسان وبعده عن الأمراض. ويقول العلامة الأمريكى Hess أن الفـازوزة الجيدة (المصنوعة من العصير الطبيعى للفاكهة) تفيد فى تخليص الجسم من آثار الحموضة التى تتسبب عن وجود مواد تالفة به نظراً لتأثيرها القلوى على الاحتياطى القاعدى للدم . وإياك والفـازوزة الرخيصة التى تصنع من أرواح صناعية (Essence) فهى مضرة بصحة الجسم لاحتوائها على مواد كيماوية مركزة تعطى طعم الفاكهة ورائحتها ولـكنها لا تحتوى على المواد الغذائية الاساسية . وتعد الـكوكا كولا نوعاً من أنواع المياه الفازية يدخل فى صناعتها مادة طبية مفيدة مستخرجة من شـجرة الـ Coca الأمريكية



ضمير حائر

لكاتب الفرنسى
أندرى موروا
اقتباس عبد العزيز الشيخ

ما أثمنها من نصيحة يزجيها «أندرى موروا» إلى فتاة نصبته فى قضية الهمة تضمها فضلا عن شابين لا يزالان فى مقتبل العمر . وهاهى ذى تكتب إليه تستشيره فيسدى إليها النصح .

سيدى

كنت فى باريس وربما سمحت لنفسى أن أسألك لقاء قريباً لتسدى إلى نصيحة إذا راقك هذا اللفظ .

إننى الآن فى قرية لا أملك إلا أن أكتب إليك . حزينة وجلة من أن يحول ضيق وقتك بينى وبين إجابتك . إننى أؤكد لك أن رسالتى جديرة بقراءتك ... واثقة بما سيرد على خاطرك . فستهمس فى نفسك قائلا ... نصيحة ؟ ... ولم طرقت بابى ولم تطرق باب أبويها أو أصدقائها

إن أمنيتى هى أن أحظى بالقليل من وقتك . فهل هذا كثير إذا أدت نصيحتك إلى إنقاذ فتاة وشابين من مأزق خطير ؟

فهلا أحاطك الصبر بسياجه لترى كم كابدت ما استطعت بالرغم من موقفى الرهيب لأفصح عما أنا فيه فى سهولة ويسر .

لقد بلغت من العمر خمسة وعشرين عاما . ويملك أبواى مصنعاً حالفه التوفيق فى «سانت إتين» "Saint-Etienne" فكل مايشتهيانه زواج موفق لى . وليس هذا عسيراً ، فقد حبانى الله وجهاً كله جمال وفتنة .

إننى أعتبر نفسى لخمس سنوات خلت مخطوبة لشاب فى سنى . ولكن القران لم يتم بعد . لأن « إرك » "Eric" خاطبى يدرس الطب فى باريس ولأن زواجا قبل الأوان ربما حال بينه وبين ما يبتغيه من مسابقة علق عليها آماله لأنه طموح ... ولذ كائه المتوقد أنا جد واثقة فى النجاح الذى ينتظره .

حقيقة . . . أنا لا أعرف شيئاً أكثر مما ذكرت . ولكن فى الوقت نفسه أترقب الوقت الذى يقول لى فيه «لقد أقبل وقت زواجنا»

رأى أبواى أن مشروعنا عديم الجدوى لأن «إرك» تافه الثروة ولم تكن أسرته معروفة . أنا الآن فى الانتظار دون جدوى ... فلم يصل إلى منه خطاب ! فأيقنت أننى فى مسيس الحاجة إلى أن أوقظ كبريائى حينما تكون سعادتى محل عبث أو تكون في الميزان ... راسلته لأصلح ذات البين . ولكن .. كم كان من العبث أن أنتظر منه رداً ... ! أقبلت والدته التى راسلتها هى الأخرى عبثاً وإذ بها تفضى إلى بأسلوب خانق أن ابنها قد تخلى عنى . وأننى أصبحت فى حل مما اتفقنا عليه معاً . وبدت منها إشارات غامضة لأخطاء صدرت منى لا يمكن الصفح أو التجاوز عنها .

والحق أننى أعتقد أنها هى الأخرى تجهل البواعث الحقيقية لهذا التصرف الذى بدا من ابنها . ومهما يكن من شىء . فلى رغبة هى أن أجعلك تحيط علماً بالوقائع الصحيحة فهى بمثابة عمد تبنى عليها الرأى لتصدر حكماً صحيحاً سليما .

وهناك من يؤثره أبواى . كان رفيق الطفولة يدعى « روبير » "Robert" مثقف ولأبيه ثروة

إيرك مغمض العينين من الغضب واليأس ولم يحل هذا بيني وبين أن أبين لابنة عمى رغبتي في رؤيته لأتبين منه ماسمعت وأنا واثقة أنها ستروى ما دار بيننا

وأخيراً .. تم اللقاء بيننا فعرض على أن أفسخ الخطبة حالا لأن رباط الزوجية بيننا أصبح قاب قوسين أو أدنى . فتساءلت . وامتحانك ؟ فما كان منه إلا أن قال إن معاونتك ستكون أكبر حافز لى على الاستعداد له .

فالأمر شائك الى حد كبير ياسيدى « وروبير » كيف أجابهه؟ أفى طاقتة أن يواجه حدثا كهذا ؟ لست أنا التى أغزوه متعمدة لأنى لو هجرته لأحطه بأطار محكم من الآلام والمتاعب .

ويبدو لى أن رأى « إرك » بعيد عن جادة الصواب لأنه منحرف عن العدالة . أليس « روبير » هو الذى نزل من أجلى عن منصبه الذى يبتغيه؟ وبأى منظار سيرمقنى أبواه وأبواى؟

سيكون حكمهما قاسيا على . لأن حيثياته ستكون صورة مطابقة للحقيقة المريرة . فهو لهذا سيكون أليما موجعاً . إنى إذا تصورت الأيام التى سأحياها بعد ذلك أدركنى الرعب والفزع لأن من الخيانة « لروبير » ومن الجرم فى حق نفسى أن أرتبط وإياه بهذا الرباط المقدس على حين أبتغى رجلا آخر .

إنى أعلم علم اليقين أنه بالرغم من الدين والخلق سأظل متعلقة « بأرك » وليس فى مكنتى تضحيته .

فى هذا الأرتباك الذى يحوطنى ياسيدى إتجه فكرى إلى شخصك . إن فى عنقك أمانة هى أن تهتم بآلام فتاة . إنى أترقب إجابتك بأمل وقلق وصبر مرير .

إنى أفضل أن تسطر بضع صفحات قليلة لا تخدع فيها إنساناً منحك الثقة .

(البقية على صفحة ٤٢)

طائلة . فليس هناك ما يبرر هذا الزهد الذى يبدو منى له .

إن المرأة ياسيدى إذا ارادت أن تكون قوية لم يكن لها بد من جمود فى أعصابها . لقد خلق « إرك » المتاعب التى تكتنفنى وأستطيع أن أحكم أنها تحيط به أيضاً .

فى خلال أسابيع سيتقدم « روبير » طالبا الزواج منى ثم يصحبنى الى البرازيل حيث دعى ليتقلد منصباً — لكن فكرة رحيلى عن فرنسا غير محتملة عند أبواى . ولهذا فأنا على أتم استعداداً أن أقبل الزواج منه إذا أعرض عن سفره إلى البرازيل ... ولقد إستقال فعلا من منصبه الجديد وشارك والده فى عمله .

ألا يعتبر هذا تضحية منه بالغة لأنه كد فى حداثته ليتنسم حياة جديدة حلت بينها وبينه .

تملكنى السرور وأعلنت خطبتنا ولا أعدو الحقيقة إن قلت إن الحياة العامة كفيلة أن يتقدم كل منا خطوات نحو الآخر وأن نتواد ونتحاب ... ولكن منذ خمسة عشر يوماً زارتنى إحدى بنات عمى وكانت تطلب العلم بباريس لتهنئنى . فجعلتنى أحيط علماً بصيغة أليمة أنها ترى « إرك » أحياناً . ثم تابعت الحديث قائلة : لقد انتابه الحزن من هذه الخطبة التى أعلنت . فتساءلت ؟ وكيف ؟ .. هل راجع نفسه فأراد أن يحتفظ بى .. أجابت إنه يؤكد أنه لم يكن ليفسخ الخطبة لولا « الزابث » " Elizabeth " التى جرحت شعوره لأنها كانت عليمة بما كان يدور بينكما .. ولكنى تساءلت فى نفسى . ولماذا لم يحاول أن يرانى إذن ؟ اختتمت الحديث قائلة إن « إلزابث » كانت مكافة من قبله أن تسألك لقاء له فأبيت . اليس كذلك ؟

هذه الرسالة مطولة يا سيدى ويكفيك أن تعلم أننى غير مقتنعة بما حدث من قطيعة بينى وبينه لقد أضحى

كلمة ..

قرأت فى إحدى المجلات التى تصدر باللغة الفرنسية فى مصر وصف حفلة أقيمت فى ملهى من ملاهى القاهرة لغرض خيرى جرت فيها مسابقة للجمال اشتركت فيها بعض الآنسات المصريات والأجنبيات . . وقد ذكر الكاتب فى سياق وصفه لملكة جمال الحفلة أنها بدت كالحورية فى لباس البحر الذى أرسلت فى طلبه خصيصاً من الولايات المتحدة لتشترك فى هذه المسابقة وقد زادتها السيجارة التى كانت تدخنها سحراً فوق سحر. وختمت المجلة كلمتها عن هذه الغادة بأنها لا تتجاوز السابعة عشرة من عمرها . . .

كم كنا نود أن تترك المجلة الغراء تفاصيل شرب السيجارة والسن حتى لا تؤذى أبصار وأسماع المصريين الذين لم يعتادوا هذا اللون من الحرية بل قل الفوضى الأخلاقية التى تردت فيها بعض الفتيات . . .

إننا ونحن على مفترق الطرق فى أشد الحاجة إلى أخلاق حتى نشق طريقنا فى هذا العالم المضطرب . إن بعض صحفنا قد سلكت طريقاً لا نقبله لها فهى تعرض على أنظار فتياتنا أسلوباً من الحياة فى الخارج لا يوافق تقاليدنا التى نشأنا عليها إن لم يتنافر معها أشد التنافر . ونحن إذ نقول هذا نشفق على فتياتنا الضعيفات الارادة من أن تخدعهن هذه البدع التى لا ترتكز على أساس أخلاقى سليم فينزلقن فى هذا التيار وقد يصعب عليهن الخروج منه! فتفقد مصر سنداً قويا هى فى أشد الحاجة إليه لتنهض بالمهمات الملقاة على عاتقها فى هذه الآونة العصيبة من تاريخها

إن الصحافة هى المعلم الذى يتلقى الشعب عليه دروسه ونحن لا نرضى لهذا الشعب إلا معلمين يخدمونه باخلاص ويعملون جادين لنهضته .

خليل صابات



دعاء البحر

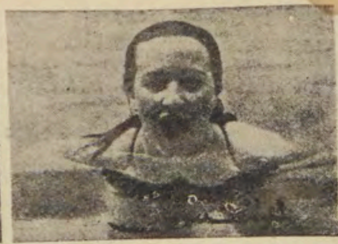
إيه يا بحر ليس فينا حسود … منك يكوى بخلسة الآهات
قد فرغنا من الحياة وهم … وهرعنا لمحتسى العبرات
نح عنى الحياة ، فاللهو حلو … فى حمى البحر ، فى رؤى الفتيات
تحت شمس الضحى وظل أصيل … يتناجى الحبيب فى الخلوات
ها هو البحر منتدى قد ترامى … كم ترامت فى حضنه من فتاة
أنظروا هذه الغوادى تروها … مثل لمح الظبى على الربوات
ساقها الله للعباد ، تعالى … مبدع الحسن مبدع الملكات
ها هو البحر ، ها هى الشمس والما … ء مديد يتيه بالغانيات
أينما سرت فالجمال مباح … باهر الطلع نير القسمات
صاح هذى هى الحياة لعمرى … إنما البحر من صميم الحياة !!

عبد العزيز بيومى على



بنت النيل تعلمك السباحة

ها قد اقبل فصل الصيف بجوه الحار وبشمسه المحرقة وها أنت ذى الى الآن لم تتعلمى السباحة تلك الرياضة التى يعترف الجميع بفائدتها للجسم وللصحة العامة . و « بنت النيل » تقدم لك على هذه الصفحة دروساً فى مبادىء السباحة راجية أن تستفيدى منها والا تتقاعسى فى الاقبال عليها .



التمرين الأول : (للتنفس) قفى فى الماء . افتحى فمك جيداً وقومى بعملية شهيق .



التمرين الثانى : قومى بعملية زفير من الأنف والفم ورأسك تحت الماء أعيدى هذا التمرين ٣٠ مرة .



١) دعى إحدى صديقاتك ترفعك على سطح الماء بأن تضع إحدى يديها تحت ذقنك ليبقى فمك خارج الماء واليد الأخرى تحت وسطك .



٢) استندى بذراعيك إلى حائط حوض السباحة ومرنى ساقيك . ابعدى طرف قدميك عن بعضهما ، اثنى ساقيك ثم امدديهما .



٣) عندما تفتحين ذراعيك اجعلى فمك على مستوى الماء قومى بعملية شهيق وزفير وأعيدى ذراعيك إلى صدرك ثم اقذفى بهما إلى الأمام .



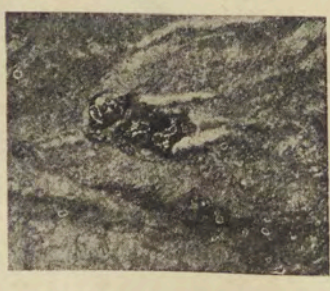
٤) لا تفتحى ذراعيك إلا إذا كانت ساقاك مضمومتين ولا تفردى ذراعيك أبعد من خط الكتفين قبل أن تعودى بهما إلى الصدر .



١) استلقى على منضدة وذقنك على صدرك . دعى ذراعيك تقوم بحركة دائرية جانبية الواحدة تلو الأخرى .



٢) لتمرين الساقين اجلسى على سلم الحوض . ارفعى ساقيك واخفضيها بحيث تتحرك الساق كلها لا ابتداءاً من الركبة فقط .



٣) والآن قومى بالتمرين الأول والثانى فى الماء واحرصى على أن تدور ذراعاك وأن تضرب ساقاك الماء بنظام تام .



٤) لا تفرسى ذراعيك إلى أسفل كثيراً ولا تدفعى رأسك إلى الخلف ولا تخرجى ركبتيك من تحت الماء ولا تؤدى حركات غير منتظمة .



١) اسندى ذراعيك إلى حائط الحوض . أمددى طرف قدميك



٢) تعلقى بلوح من الخشب بذراعيك بحيث تصل إلى تحت الكتفين . والآن



٣) حركة الذراعين . ارفعى ذراعك وكوعك إلى أعلى ما يمكن .



٤) اضربي الماء بذراعيك الواحدة بعد الأخرى بينما تضرب

أناقة واقتصاد



للبلاج مجموعة مختلفة قد يمكنك إرتداؤها وتكون فى نفس الوقت فى غاية من الرقة والاحتشام ومتماشية مع الزمن .

فمثلا – بدلا من إرتدائك ياسيدتى المايوا [بدلة البحر] وذهابك وإيابك بها على البلاج وجميع أجزاء جسمك ظاهرة بمنظر لا يتفق ولا يليق بالمرأة المصرية ولا بالفتيات الشرقيات قد رأينا أنه يستحسن أن ترتدى شورتاً فوق المايوه أو بدلا منه وثقى أنه يزيدك فتنة وأناقة وقد يمكنك عمله بمنتهى السهولة وسوف لا يكلفك هذا الشورت غير القليل . الموديل كما فى شكل (١)

وهو كما هو مبين من غير الحاكم [كم جابيينز]



والكول أسبور وله مرد يصل الى ما بعد الوسط بمقدار ١٥ سم وله جيوب بسيطة متماشية مع الموديل .

ويلزم لهذا الموديل مقدار ٢ متر من قاش عرض ٨٠ سم

واليك موديلا آخر فى منتهى الرقة والجمال هو موديل أسبور لروب مانطوا وقد يمكنك إرتداؤه فوق المايوه وهذا الرداء الجميل من قماش باتسته مقلم ذات لون هادئ وقد يمتاز هذا الموديل ببساطته ورقته الكم جابيينز وقد حلى بحزام من

عبد العزيز بيومى على

هذا هو

الجمال



إذا استيقظت فى الصباح فهمت أن للصيف قواعده وآدابه فاكتسبت الكثير من شمسه وهوائه قبل طعامها وتجملها .



وإذا أخذت قسطها من هذه الرياضة الممتعة أبت أن تبدأ يومها خلواً من تجملها الذى يزيدها فتنة إلى فتنتها .. ولتمسك أمام المرآة ما حلا لها المسك .



كم يكلفها جمالها ؟ إنها لم تفطر بعد ! فإن حياتها ليست فى طعامها بل فى جمالها ، وهى قد برأها الله جميلة من غير تجمل . ولكنها حواء عبثاً تقنعها بأن الكريم ليس أجمل من طبيعتها ؟!

بريد بنت النيل

سيدة س

١ — أنت تشكين ياسيدتى من صغر صدرك ولكن لم تذكرى لنا إذا كنت نحيفة أم لا . فقد يكون سبب صغر الثديين ضعفاً عاما بسبب الجسم أو نقصاً فى الهرمونات .

٢ — لتقوية الشعر دلكيه يومياً بزيت الزيتون الدافىء ثم اغسليه جيداً بالماء والصابون وسرحيه عشر دقائق بالمشط .

أليس جرجس

إدهنى شفتيك بزبدة الكاكاو كل يوم قبل النوم .

لولا عبد القادر

١ — توجد الأعداد ٦، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢ وثمن العدد الواحد عشرة قروش خالص أجرة البريد .

٢ — ضعى على بشرتك بودرة التلك أو نشاء مذابا في ماء ورد .

محبات محب — المصورة

إن الهرمونات التى وصفناها فى أعدادنا السابقة على أنواع كثيرة فما عليك إلا أن تعرضى نفسك على الطبيب ليصف لك ما يناسب صحتك منها .

ن . ص — بالزمالك

يجب عليك يا آنستى أن تتركى هـذا الشاب إلى غير رجعة إنه لا يستطيع الزواج منك الآن وهو عازم على السفر إلى أوربا لقضاء أربع سنوات وأكبر الظن أنه سينساك هناك . إنه بلا شك يريد أن يلهو بك . عودى إلى صوابك وفكرى فى الأمر جيداً حتى لا تصدمى فى آمالك .

آنسة م . الجندى طنطا

إن عـلاج الدمامل المستمرة هو الأوتو فاكسين والبحث عن سبب لها كالإنيميا والسكر والضعف العام والتهاب الأسنان والجيوب ألخ . وإنما نخشى أن نقول أن التشخيص غير واضح وأن ما تسمينه (دمل) قد يكون مرضاً آخر يأخذ مظهر الدمل فحاولى أن ترسلى لنا تشخيصاً واضحاً .

ر . ن بالجيزة

أسلكى الطريق الطبيعى . دعيه يطلب يدك من أهلك وإلا فاتركيه وشأنه .

سيدة ل . ح بالاسكندرية

أرضعى طفلتك أولا ثم عالجى سمنتك بعد فطامها .

الآنسة ن . م بالاسكندرية

فى وزارة الصحة عيادات للكشف على المقبلين على الزواج أعرضى نفسك على واحدة من هـذه العيادات لتتأكدى من خلوك من المرض الذى تشكين منه .

آنسة زينب حمدى مصر الجديدة

قد يكون سبب العرق الذى تشكين منه ضعفاً عاماً فاستعملى الأودورونو ويمكن شراؤه من كافة الصيدليات فاذا لم تستفيدى إعرضى نفسك على طبيب باطنى .

الآنسة ك . وليامز

١ — لتصغير الصدر عليك بتدليكه والأفضل أن تلتجئى إلى إخصائية فى التدليك .

٢ — لإزالة قشر الرأس استعملى غسولا مركباً من الكحول فيه عناصر الزيزدرسين وحامض السالسيليك مرة كل يوم . والأفضل أن تستعملى كريماً مرة كل أسبوع . والزيوت على اختلاف أنواعها تزيد القشور وتسقط الشعر .

ربيبة الوادى

قصتك يا آنستى غريبة وتحتاج إلى روية وتفكير وإنا ننصحك أن تستشيرى والدك قبل أن تقدمى على أى عمل .

ا . ع بالروضة

هذه الآثار التى تركها حب الشباب معروفة وسوف تزول مع الأيام .

آنسة م . ش بالظاهر

إعرضى نفسك على الدكتور ابراهيم عبود طبيب عيون بنت النيل فقد يكون سقوط رموشك راجعاً لأسباب داخلية لا تظهر الا بالفحص .

م . س

لون البشرة لا يغير ولو أن بشرتك جميل فقد قيل فى الأمثال .. السمار نصف الجمال !

س . ص . بالاسكندرية

١ — طولك يناسب سنك ويستمر الإنسان فى الطول إلى سن الواحد والعشرين .

٢ — دلكى شعرك بزيت خروع مضافا اليه قليل من البترول كل يوم قبل النوم واغسليه بالماء الدافىء والصابون .

س . م . ص الاسكندرية

لا يوجد ياسيدتي دواء لمنع الشعر من المشيب .

جيهان

أنت تشكين من حلم اليقظة وهو حالة نفسية تنتاب الشباب وتؤثر على الأعصاب . وبالتالى على الصحة العقلية والجسمية وننصحك يا آنستى أن تبتعدى عن الوحدة أو أن تستخدمى سعة خيالك فى كتابة القصص . إن مشكلتك لا تحتاج إلى أكثر من قوة الإرادة .

ف . م . بقنا

قفى معتدلة وارفعى ذراعيك الى أعلى ثم حاولى أن تلمسى الأرض بأصابعك مع ثنى الجذع . كررى هذا التمرين عشر مرات كل صباح قبل الافطار لتتخلصى من انتفاخ بطنك .

آنسة بالدقى

الوجه الطويل لايمكن أن يصبح مستديرا سرحى شعرك تسريحة تناسب شكل وجهك أما عن الشحوب الذى تشكين منه فأكبر الظن أن سببه ضعف عام فى جسمك .

ر . ى . ع الزقازيق

ان كان لك الشجاعة الكافية انتظرى . ولكن لاتختلطى بهذا الشاب إلا حين تسمح ظروفه بالاقتران بك . واعلمى أنك تجازفين بطمأنينتك فى سبيل حياة مثلى .

إلى صديقتنا الحائرة بطنطا

إن العملية التى تطلبها حماتك لا يعملها إلا أبناء البلد والطبقات الراقية لاتعمل هذا والحديث الذى تقوله حماتك عن رسول الله مدخول عليه وانه من الواجب ألا تجرى هذه العملية أبداً .

آنسة حائرة . ا . ع - حدائق القبة :

أكبر الظن أن هذا الانتفاخ فى الوجه سببه داخلى لا خارجى كما يبدو لك إذهبى إلى الطبيب وحللى البول فلعل هناك بعض الأسباب التى خفيت عليك

ف . ع المنصورة :

استعملى اودورونو Odorono فهو يمنع العرق ويباع فى جميع الصيدليات

مشتركة بالروضة :

١) سبق ونشرنا كيفية صنع قالب كيك بالزبيب

٢) المادة التى تجدينها تشبه القشدة فى التورتات هى كريمة مخفوقة محلاة بالسكر وتعرف بالكريم شانتييه ويمكنك شراؤها من محال الألبان الكبيرة وهى سائلة كثيفة ثم اضربيها جيداً بالشوكة حتى يغلظ قوامها . وحليها بالسكر وزخرفى بها التورتة

أما عن عمل تورتة لذيذة فننصحك بصنع كعكة البرتقال

حرم الدكتور م . ح :

١) طلاء الفضة سبق شرحه فى العدد ١٢ تحت عنوان شؤون المنزل باب كيفية صيانة المعادن فارجعى الى هذا العدد

٢) الخبز الأفرنجى أنواعه كثيرة فأرجوك أن تحددى لى بالضبط أى نوع ترغبين عمله ؟

نوال : هذه الأزمات النفسية كثيراً ماتنتاب الفتيات فى مثل سنك واعلمى أن ليس عليك أدنى خطر منها إذا عرفت كيف تتغلبين عليها ابتعدى ما استطعت عن العزلة لا تفكرى فى نفسك أنظرى إلى الحياة نظرة المتفائل الذى لايرى فيها إلا جمالها . وتأكدى من أنك بقوة إرادتك وبشخصيتك المتزنة سوف تقضين على هذه الأزمة العابرة

قولي من تفضلين أقل لك من أنت

أنت تحبين اللون الأزرق وأنا أحب اللون الأصفر . أنت تحبين أكل السبانخ وأنا أكره هذا اللون من الطعام كرها شديداً . أنت تفضلين المشي على ركوب السيارات وأنا لا أرتاح إلا إذا ركبت السيارة هذه هي الأذواق. خلقنا الله سبحانه وتعالى وجعل لكل ذوقه ولكل مزاجه . ولكن هل تعلمين أن هذه الأذواق المختلفة تنم عن شخصيات مختلفة ؟

فإذا كنت مثلا تفضلين النجم السينمائي جاري كوبر على غيره من نجوم السينما الآخرين فهذا يدل على أنك عاطفية وأنك من ذلك اللون من النساء الضعيفات اللواتي يرغبن في أن يسيطر عليهن رجل طويل القامة ساحر النظرات . إنك لاتستطيعين أن تعيشي دون حماية رجل يرنو إليك ويقدم لك يد المساعدة كلما شعرت بأنك في حاجة إليها . وأنت فوق ذلك تميلين إلى استشارة من هم أكبر منك سناً وخاصة إذا عزمت على القيام بعمل هام . ولكن إلى جانب كل ذلك نجد عندك عاطفة الحنو والشفقة على من هم أضعف منك . إنك تبحثين عن نقط ضعف الرجل الذي تحبينه لا لاستغلالها في صالحك ولكن للعمل على إرضائه بكل الوسائل الممكنة . وإذا وفرت له كل أسباب الراحة شعرت في قرارة نفسك انك سعيدة إلى أبعد حدود السعادة . أنت امرأة وامرأة بكل معنى الكلمة . وستكونين زوجة مثالية وأما رءوما .

أما إذا كنت تحبين ميكي روني فهذا معناه أنك مازلت في أول شبابك أنت مليئة بالبهجة والسرور والمرح أنك تنظرين إلى الحياة نظرة المتفائل الذي لم يذق مر الهزيمة . والزواج في نظرك عبارة عن سلسلة من اللهو واللعب لاتنقطع حلقاتها على الإطلاق فأنت لاتقدرين المسئولية ولاتحسبين لها حسابا لأنك تعتقدين أن الحياة ماهي إلا رواية سينمائية تنتهي بزواج البطلة الحسناء من البطل الجميل الطلعة صاحب السيارات الفاخرة والقصور الشامخة .

وإذا حاول والداك إفهامك الحقيقة ضحكت في قرارة نفسك وسخرت من هذه الأفكار المعتدلة التي تخاف كل شيء وتنظر إلى الحياة بمنظار حالك السواد . ولكن عندما تظهر أمامك الحياة مجردة من كل زخرف أجهشت بالبكاء، وفعلت كما يفعل الصبية إذا حيل بينهم وبين العبث واللعب. غير أننا إذا دققنا في أخلاقك وجدنا الطيبة تنتظر نضوجك العقلي لتظهر واضحة جلية.

هل تحبين أمثال ايرول فلاين ؟ إن حبك لهذا الصنف من الرجال ليدل دلالة قاطعة على أنك سيدة أعمال . أنت تحكمين على الرجل بعقلك لابعاطفتك ولا تشغلين نفسك بما ليس منه فائدة ترجى . ولكن هذا ليس معناه أنك بلا قلب . إن قلبك خفاق غير أنه يأتمر بأوامر عقلك الذي يزن الأمور ويوزع الأوقات على مشاغله المختلفة بالعدل والقسطاس . أنت ذواقة حسنة الاختيار لاترتدين إلا مايوافق الذوق السليم. إن الفساتين الفاضحة لاتغريك لأنها تلفت الأنظار وأنت لست من اللواتي يجرين وراء هذه الصغائر

أما إذا كنت تحبين أمثال جان بيير أومان فأنت مازلت صغيرة السن طائشة خصبة الخيال . أنت تميلين إلى الرحلات في الهواء الطلق وإلى الرياضة بمختلف أنواعها، أنت كريمة وكثيرة الحركة وليس في طبعك الغرور ولا التصنع. الحياة في نظرك عاطفة متأججة لايطفيء سعيرها سوى الحب الحقيقي الذي لايعرف الغش ولا الخداع . أنت مطيعة قنوعة أقل شيء يرضيك . إن ابتساماتك العذبة للحياة تضفي عليك لوناً من الجمال النفساني لا يقدره إلا من هم في مثل حالتك ولسوف تنجحين لأنك تفهمين الحياة على حقيقتها .

أقوال في الحياة

■ متى استعبدتم الناس وقد ولدتهم أمهاتهم أحراراً .

[عمرو بن العاص]

■ لو أن ما بيني وبين الناس شعرة ما انقطعت . فهم إذا شدوا أرخيت وإذا أرخوا شددت .

[معاوية بن أبي سفيان]

■ أكثر الناس جرأة على الأسد أكثرهم رؤية له .

[عبد الله بن المقفع]

■ ثلاثة تدل على عقول أربابها : الكتب والهدية والرسول .

[يحيى بن خالد البرمكي]

هل أنت أمينة ؟

هيا. ألقى على نفسك هذه الأسئلة واجيبى عليها باخلاص . فإن كان الجواب « لا » فامنحى نفسك ٥ درجات وإن كان الجواب « نعم » فامنحى نفسك صفراً حسب قوة هذه الـ « نعم » واجمعى الدرجات فى آخر الأمر .

أما النتيجة ـ فشأن كل نتيجة فسنذيعها عليك بعد الامتحان أى فى النهاية :

١ — هل نزلت من الترام متسللة دون أن تبحثى عن الكمسارى لدفع ثمن التذكرة ؟

٢ — هل سمعت حكاية لطيفة ثم قصصتها بعد ذلك على أنها من تأليفك ؟

٣ — هل احتفظت معك بجريدة أو علبة نقاب اعاروها لك فلم ترديها

٤ — هل سمعت خبرا خاطئاً أو اكذوبة دون أن تحتجى ؟

٥ — هل صغرت سن طفل امام كمسارى القطار ، لتدفعى له أقل من الواجب ؟

٦ — هل حاولت خداع رجال الجمرك وانت مسافرة الى الخارج أو حاضرة من الخارج ؟

٧ — هل قبلت الاحتفاظ بطرد مرسل من أحد المحلات خطأ اليك ؟

٨ — هل تستطيعين الغش فى لعب الورق ؟

٩ — هل فى قدرتك أن تمشى قطعة نقود زائفة مع ثقتك بأنها زائفة ؟

١٠ — هل ستقولين الصدق فى كل الاسئلة السابقة ؟

فان كان المجموع أقل من ثلاثين فحالتك تستدعى العلاج ، وان كان ٣٠ الى ٤٠ فالأمر مناسب .

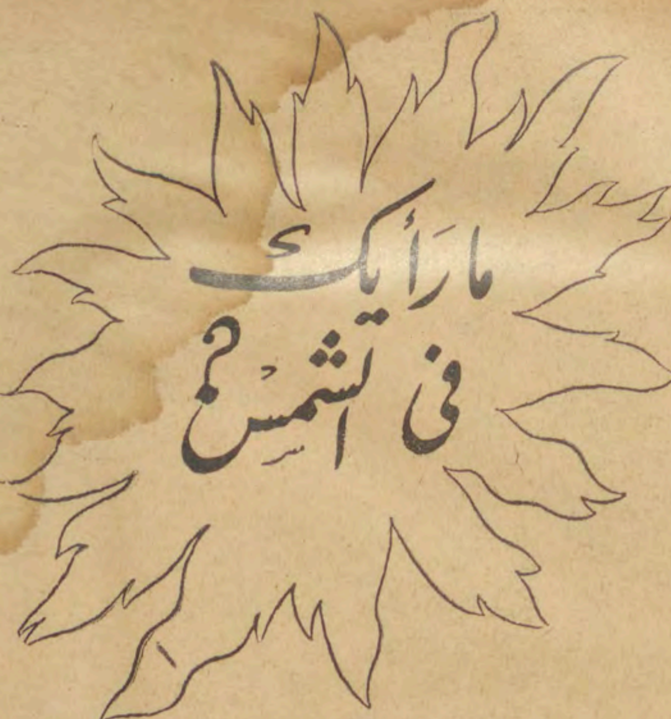
أما إن كان المجموع ٥٠ . فهذا شىء عظيم جدا ، وعلى أى حال فنى هذا الامر العظيم جدا قولان : أما أن يكون التقدير صحيحاً فأنت مدهشة ، واما أنك تحاولين ادهاشنا أى انك تخدعيننا ، وفى هذه الحالة فأنت غير أمينة »

علاج الحبوب

اغسلى وجهك كل مساء بصابونة يدخل فى تركيبها الكبريت . ثم ادهنى وجهك بهذا المزيج : —

اثير مكبرت
٥٠ جرام
كحول ٩٠ درجة ٥٠ جرام
صبغة اللبان الجاوى
Teinture جرام واحد
محلول الكافور
جرام واحد

ضعى أيضاً كريماً من صنف جيد لتحفظى بشرتك من التغيرات الجوية . لاتكثرى من أكل اللحومات والجاتو . وعلى العكس اكثرى ما استطعت من أكل الخضراوات والسلاطات والفواكه . قومى بعمل بعض التمرينات الرياضية . ولا تلمسى هذه الحبوب بيدك إلا إذا تأكدت من نظافتها .



ما رأيك فى الشمس ؟

هاهو ذا الصيف قد هل علينا بشمسه الوضاحة وبجحافل حره ، وها نحن أولاء نفر منه متجهين نحو شاطىء البحر نستحم بمائه ثم نتجه الى الشمس بأجسامنا نقدمها قرباناً وكأننا نشكرها على ما قدمت لنا من خير عميم وفضل كبير غير عابئين بالأضرار التى قد تنجم عن المبالغة فى هذه العادة .

قبل أن تعرضى نفسك على أشعة الشمس إقرئى ما قاله لنا عنها أحد الأطباء ومديرة معهد للتجميل وسيدة ورجل .

رأى الطبيب

لم يكن الطبيب الذى توجهنا اليه بالسؤال من الأطباء الذين يخشون حمامات الشمس ويطالبون بمقاطعتها لقد قال لنا إن حمامات الشمس لا تضر كل الأجسام وانها كثيراً ما تستخدم لعلاج بعض الأمراض كفقر الدم والروماتزم . لكن هناك عدة أمراض لا توافقها حمامات الشمس كالسل الرئوى . وانى أنصح كل شخص يشكو ضعفاً فى رئتيه ألا يقرب هذه الحمامات . أما فيما يختص بالأصحاء إذا ظهر لهم بعد بضعة حمامات شمس أن نبضهم زادت سرعته وأن درجة حرارتهم ارتفعت فانى أنصحهم بترك هذه الحمامات حتى لا يؤذوا صحتهم . وإذا تركنا حالة المصابين بالأمراض



الصدرية نلاحظ أن الشمس قد تؤذى الكبد والأمعاء عند بعض الناس ولكن هذه الحالات نادرة الوقوع أما فيما عدا ذلك فان خطر الشمس لا يتعدى الحروق التى تصيب البشرة أثر تعرضها لأشعتها . فعلى الأصحاء الذين يفيدون من هذا الحمام الشمسى أن يتخذوا بعض الإحتياطات وأهمها مدة تعريض الشمس للجسم . والأفضل أن نقوم بتعريض أطرافنا أول الأمر ثم نكشف عن باقى جسمنا رويداً رويداً إلى أن نصل الى وجهنا .

هـذا هو رأى طبيبنا الشاب ولكن هل من سميع ؟

رأى معهد التجميل

قالت لنا المشرفة على هذا المعهد : « إن الافراط يؤذى » وان المبالغة فى تعريض الجسم للشمس كالمبالغة فى وضع المساحيق والدهون على الوجه . فالذوق السليم يحتم علينا الاعتدال فى كل شىء . وعلى كل فان حمامات الشمس تفيد الجسم فائدة كبرى إذا عرفنا كيف تؤخذ . فان زيادة التعرض للشمس تحرق البشرة ولا نجنى منها إلا صداعا واحمراراً يشوه الجسم ويجعله قبيح المنظر ، ثم لا يلبث هذا الاحمرار أن يصبح سمارا زائدا عن الحد مما يؤثر فى تقاطيع الوجه وفى الشكل على العموم . إن التمادى فى التعرض للشمس يجعلنا نبدو كبار السن » .

ومن رأيى أن نتعرض لأشعة الشمس بالتدريج ويجب لا يتعرض جزء من أجزاء الجسم أكثر من أى جزء آخر يجب أن نطلى جسمنا بزيت أو كريم خاص لهذه الغاية . ولتعلم القارئات أن النظارات السوداء تترك حول العينين دائرتين بيضاوين تجعلان وجه المرأة أضحوكة للناظرين . يجب أن تكون لدينا الشجاعة الكافية فنتعرض للشمس دون استعمال نظارة مع تغموض العينين ودهن ما حولهما بالزيت حتى لا تظهر التجاعيد الصغيرة بفعل الشمس والظل» .

رأى سيدة

وبينما كنت عائدة من معهد

التجميل قابلت سيدة أعرفها فبادرتها بهذا السؤال :

هل تريدين أن تكون بشرتك سمراء ؟

— بكل تأكيد . فانى أذهب كل صيف إلى ساحل البحر وأعرض نفسى لأشعة الشمس بقدر المستطاع وان تعرضى للشمس لا يقتصر على البلاج فقط بل إنى أستفيد منها فى منزلى إذ أفتح النافذة وأدهن بشرتى بأى زيت أجده عندى وأفترش الأرض معرضة كل أجزاء جسمى للشمس . أما نصيحتى لك فانك عند ماتعرضين جسمك للشمس يجب أن تنزعى كل ما من شأنه أن يترك علامات بيضاء عليه كالعقد والغوايش والسوكيت أ لخ . . . وإذا كانت الشمس قوية فضعى على رأسك كادةماه ولا تضعى نظارة سوداء على عينيك حتى لا تترك دائرتين بيضاوين حول عينيك . —

رأى رجل

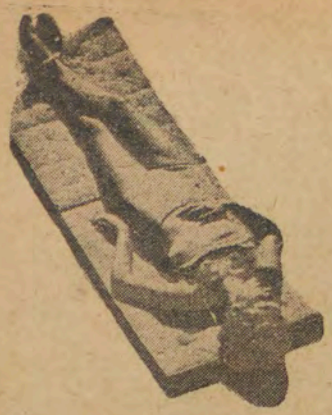
عند ما سألت رجلا رأيه عن الشمس وحماماتها أجابنى : « هل تعتقدين أن النساء يقدمن على حمامات الشمس ويكتوين بلظاها من أجلنا ؟ هل وصلت بهن التضحية إلى هذا الحد ؟ لا لا أنا لا أسلم بذلك مطلقاً لأنى أعرف النساء وأعرف مايرمين إليه . ولكن مالنا وهذا الحديث ، تسألينى ياسيدتى عن رأيى فى حمامات الشمس فأقول لك أن سيداتنا لا يعرفن الطريقة القويمة التى يجب إتباعها حتى يتوزع اللون البرونزى على جسمهن كله دون أن يترك أجزاء بيضاء تشوه شكلهن وتجعلهن كالأراجوزات . هذا هو رأيى يا سيدتى فى حمامات الشمس قلته لك مخلصاً وأمرى لله .

ولم يتركنى الرجل إلا بعد أن أخذ على تعهداً كتابياً بألا أذكر إسمه على صفحات المجلة خوفا من مغبة الأمر . . . وها أنا ذى أفى له بوعدى .

رأى عامل

إنهم يتحدثون عن الشمس ، وأحق الناس بالتحدث عنها نحن المحرومين من الشمس ، فحياتنا خلو من هذه الشمس التى من شأنها أن ترد إلينا بعض ما نفقده فى كفاحنا المر من أجل الحياة .

من الناس من « تلطشه » الشمس لكثرة مايتعرض لها أما نحن فان الشمس تحيينا وتعيد إلينا صحتنا لأن فيها النور وفيها تجديد نشاطنا



وأما لا يهمنى رأى الأطباء فيما يذهبون إليه من أخطار الشمس وحماماتها ، وأحسب أن الشمس عدو لكل مرض يتخيله الإنسان فى حياته . فهى كما علمتنى أمى ضد أمراض الصدر والسعال والبرد ، وكل ما يرجوه العامل أن يبعد عن هذه الأمراض ولا بعد عنها إلا إذا رأينا الشمس ؟ !

ضمير حائر

تابع المنشور على ص ٣١

أما « أندرى موروا » : فقد أجاب بما يلى :

آنستى .

إنك تحكمينى لكنك فى نفس الوقت قد أصدرت الحكم . سترتبطين برباط الزوجية مع « إرك » . أما « روبير » فقولى له قولا لينا يخفف آلامه ولوعته . والتمسى عذراً لعله الارتباك القاتل الذى أدى بك إلى هزيمته . واذكرى الحقيقة له وهى أنه الكفء الذى يلى « إرك » .

سيكون « روبير » الهدف الذى أحكمت إصابته فكان صريعاً لمتاعب وآلام وسهام نفذت إلى سويداء قلبه وإلى كرامته أيضاً .

فهل تعملين جادة على المحافظة على كرامته وكبريائه ما استطعت ؟ وبعد ، هل ستطابق إجابتك إجابتى . . ؟

« أندرى موروا »

عبد العزيز الشيخ

الفطـــام

بقية المنشور على صفحة ٨

وهذا ما يسمى بشوربة الخضار وتمتاز بأنها تمد الطفل بما يحتاجه من عنصر الحديد العضوى اللازم له لوقاته من الأنيميا .

وفى الشهر الثامن تستبدل رضعة ثالثة بغذاء خارجى مكون من مهلبية كما فى الشهر السادس وتنقص مرات غذاء الطفل إلى ٥ دفعات بدلا من ست أى يتناول غذاء كل أربع ساعات بدلا من كل ثلاث ساعات .

فتصبح مواعيده كالآتى : الساعة السادسة فالساعة العاشرة فالساعة الثانية فالسادسة فالعاشرة فيتناول الثدى مرتين الساعة السادسة صباحا والساعة العاشرة مساء فيتناول غذاء خارجياً كما ذكرنا ثلاث مرات وتضاف إلى الأغذية مواد جديدة كالبسكوت والتوست والمربة وصفار البيض والفول المدمس المدهوك . كل ذلك بالتدريج حتى إذا ما وافى الطفل على نهاية عامه الأول كان كل غذائه مستمداً من الخارج دون حاجة إلى الرضاع .

ولا يفوتنا أن نذكر أن الطفل يجب أن يمد بالفيتامينات اللازمة فمن الشهر الثالث يعطى يوميا ملعقة صغيرة من عصير البرتقال أو عصير الطماطم أو عصير العنب . وأفضلها جميعاً البرتقال على أن تزاد الكمية بالتدريج حتى يصبح فى مكنته أن يتناول عصير برتقالة كاملة بعد الشهر السادس .

وفى خلال أشهر الشتاء يجب أن يعطى أحد المركبات التى تحتوى على فيتامين « د » كالفيوستيرول أو الراديوستوليوم أو غيره وذلك بمقدار ٥ نقط يومياً .



جمال الريف

أقصد ريف الانجليز ، فما رأيت فى حياتى أقدر من هؤلاء الانجليز على تبسيط حياتهم والسيطرة عليها فى كل آن ، إنهم فى الصدارة إذا فكرت فى الأمم الصناعية ، وهم فى الصدارة أيضاً إذا فكرت فى الأمم التى تستنبط الحيل للفائدة من ريفهم فى طعامهم ومعاشهم ورياضتهم.

إذا رأيت الأنجليزى فى الحرب أو السلم رأيت العرق والدموع ، إذا قصدت مدنهم الصناعية ، فهى مدن لاتكاد أن تستقر ولا يكاد سكانها أن يناموا ، إنهم فى العمل متصلون لأنهم قوم فعالون .

وإذا رأيت سيداتهم فى المدن خلتهن رجالا لأنهن عاملات بالعرق أيضا لايعرفن هوادة ولا راحة مادمن يؤدين عملهن مع الرجال حذوك الرأس بالرأس .

فإذا خلا الرجال والنساء من عملهم وذهبوا الى الريف فى رياضة أو إجازة فادوا من أيامهم خير فائدة ، وخاصة سيداتهم فهن لايفكرن تفكير زميلاتهن هنا أو هناك فى قضاء يوم أو أيام للطعام والنوم فقط بل يكتسبن الى جانب راحة الجسم وهدوء العقل فائدة رياضية برعاية الريف وحيوانه ، يقمن مع صاحبات الريف بملاحظة الزرع أو الحيوان .



وهن الرشيقات الأنيقات لايرين عيباً أو نقصاً فى حلب اللبن أو زرع الأرض أو تنسيق الحدائق أو سقى الحيوان ، لذلك عاش ريف الانجليز عظيما كمدنهم ، عنواناً على نضارة الحياة والأحياء على السواء .

وأحسب أن من أوجب واجباتنا نحن المصريين أن نأخذ العبرة والفائدة من الخصوم والأصدقاء على السواء ، وأن نأتم بالمثل الطيبة ، فلا ينبغى أن يكره سيداتنا ريفنا وانه لريف صحو يغنى بشمسه وهدوئه عن كل مصيف لو أحسنا اليه كما يحسن الينا ، وراعينا ناسه بما يجب على المواطن أن يرعى مواطنه ، فأننا سنحبه ونعجب به ونتنافس به أعظم ريف اذا عالجنا أمور ناسه وأشرفنا بكفايتنا وحضارتنا على تنظيمه وتجميله وتحسينه وعندنا نماذج حديثة فى مصر فلنقلدها حتى يصبح ريفنا كريف الانجليز جنة من جنان الأرض .

ولست أعنى بالريف مزارعه وطيباته فقط بل أرجو أن يكون مفهوماً أن دعوة « بنت النيل » الى العناية بالريف المصرى تنصب أول ماتنصب على فلاحنا وفلاحتنا ، واليوم الذى نرى فلاحتنا كهذه الفلاحة الانجليزية المليحة قوة ونضارة وحياة هو اليوم الذى نزعم فيه أننا بلغنا أعلى مراتب الحضارة .